BIBLIOTECA SFINTEI
MĂNĂSTIRI DRAGOMIRNA
INV. ..... DATA.....

TUDOR ILIE MIHAI MINOIU

PLANTE MEDICINALE MIRACULOASE DIN FLORA ROMÂNIEI

EDITURA ARTMED
București - 2004

Consultant de specialitate: Dr. med. Daniela Vasile
Corectura textului: prof. Oana Borcan, Iulia Tatomir,
Nicoleta Miclăuş
Coperta şi tehnoredactarea: Mihai Minoiu

© Copyright 2004 - Editura ARTMED

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate editurii ARTMED. Reproducerea oricărui fragment din această lucrare este posibilă numai cu acordul scris al editurii.

Doamnei Sânziana Pop,
pentru dăruirea ei față de oameni şi
față de vindecare.

BIBLIOTECA
MĂNĂSTIRI DRAGOMIRNA
INV. ..... DATA.....

CUM A LUAT NAŞTERE ACEASTĂ CARTE

Acum aproape zece ani am luat hotărârea ca o parte din experienţa practică a mea şi a colaboratorilor mei medici şi farmacişti în domeniul folosirii plantelor medicinale să o transpun într-o lucrare de fitoterapie care să individualizeze foarte bine plantele medicinale uzuale de la noi din ţară. Am început această muncă migăloasă de strângere a datelor, de comparare a diferitelor surse bibliografice, de înţelegere a acţiunilor farmacodinamice a fiecărei specii în parte, lucrând cot la cot cu specialiştii în domeniu şi încercând să dau o formă cât mai accesibilă informaţiei ştiinţifice.

Ulterior am început să strâng relatări ale pacienţilor care se vindecaseră cu ajutorul plantelor medicinale, pentru că am remarcat faptul că aceste relatări ilustrau adesea puterea vindecătoare a ierburilor de leac mai bine decât limbajul strict de specialitate. Probabil ar fi durat încă multă vreme până să reuşesc să public aceste elemente într-o carte bine închegată dacă nu ar fi fost ajutorul prietenului meu, Mihai Minoiu, care este de altfel şi editorul acestei cărţi, care a preluat toate materialele scrise pe această temă, le-a pus cap la cap, le-a completat ca informaţie, dându-le o formă unitară sub forma prezentei cărţi. Îi mulţumesc pe această cale.

În altă ordine de idei, trebuie precizat că această carte nu ar fi putut lua naştere dacă nu exista un colectiv de oameni inimoşi constituit de medicii, farmaciştii şi chimiştii cu care am lucrat şi ale căror cunoştinţe, observaţii şi experimente le-am adunat între coperţile acestei lucrări. Ţin în continuare să mulţumesc în mod special câtorva dintre ei pentru contribuţia adusă la apariţia acestei cărţi.

Aşadar adresez mulţumiri:

Dr. Daniela Vasile - pentru ajutorul acordat în clarificarea unor noţiuni de fitoterapie, pentru îndrumările de medicină generală şi pediatrie;

Dr. Teodora Vişan - pentru extraordinara dăruire cu care a colaborat în observarea efectelor plantelor medicinale în tratarea afecţiunilor grave;

Dr. Stelian Cântea - pentru munca sa de ani de zile de "aducere la lumină" a terapeiei cu plante prin cunoaşterea clară a posibilităţilor şi a limitelor plantelor medicinale;

Farm. Anca Stăneasă - pentru munca de studiere şi preparare efectivă a diferitelor forme de administrare a plantelor medicinale. Deasemenea, mulţumiri pentru ajutorul acordat la alcătuirea cazuisticii acestei cărţi.

Farm. Alexandrina Rusu - pentru îndrumările date la începutul

DE CE PLANTE MIRACULOASE?

Relativ recent guvernul României a legiferat printr-un ordin[1] faptul că nu există remedii miraculoase şi în consecinţă este interzisă comercializarea lor, oferirea acestora cu titlu gratuit etc. Am studiat mai multe zile la rând această lege, strâmbă şi tulbure, am discutat cu medici şi farmacişti care au concluzionat la rândul lor că acest ordin este o aberaţie menită doar să mai bage un băţ între roatele şubrede ale medicinii naturiste din România.

Nu faptul că această lege venea să stăvilească avântul acestui tip de medicină m-a mirat însă cel mai tare, ci faptul că cei care au emis-o au ales o formulare care neagă existenţa miracolelor... Or viaţa este presărată cu miracole, inclusiv terapeutice. Dacă miracolul nu ar exista, am fi condamnaţi la o existenţă monotonă şi lipsită de prezenţa tangibilă a lui Dumnezeu. Toate marile religii ale lumii, inclusiv creştinismul, au avut drept punct de plecare şi argumentaţie existenţa miracolului. Şi pe urmă, cum să pot crede că nu există remedii miraculoase când am văzut oameni cărora medicii le mai dăduseră câteva săptămâni sau luni de trăit şi care, graţie plantelor medicinale şi a altor proceduri naturale... miraculoase, sunt şi astăzi în viaţă, sănătoşi şi plini de optimism.

Apoi, mi-a venit ideea: trebuie să existe cât mai multe voci care să ne ajute să ne amintim că există miracole şi remedii miraculoase. Aşa am ajuns să botez această carte, la care lucrez de mulţi ani, cu acest nume: "Plante miraculoase din flora medicinală a României". Revizuind cazuistica pregătită pentru această lucrare (din care am inclus în paginile cărţii doar o parte), simţind din nou exprimată în scris sau verbal emoţia şi bucuria oamenilor care s-au vindecat, mi-am dat seama că nu se putea găsi un titlu mai potrivit pentru această carte. Pentru că într-adevăr plantele, creaţie a lui Dumnezeu, atunci când sunt folosite cu înţelepciune, pot genera miracole. Vă veţi convinge, măcar parţial, de acest lucru răsfoind paginile acestei cărţi, concepute atât pentru cei dornici de a cunoaşte mai multe despre virtuţile terapeutice ale plantelor, cât şi pentru cei care caută un leac pentru suferinţele lor.

De altfel, această lucrare a fost concepută astfel încât să împlinească trei deziderate: să permită o lectură uşoară şi agreabilă, să fie un ghid extrem de pragmatic, precis şi eficient de folosire a plantelor medicinale şi să ofere informaţii verificate cu privire la utilizarea optimă a plantelor de leac în tratarea anumitor afecţiuni.

---

1) Ordinul din 17 martie 2003, semnat de ministrul Sănătăţii, al Agriculturii şi de secretarul de stat al Agenţiei pentru Protecţia Consumatorului privind "comercializarea produselor prezentate ca miraculoase".

primelor experienţe în prepararea plantelor medicinale;

Dr. Florin Dobrescu - pentru informaţiile privitoare la folosirea plantelor toxice, la efectele psihomentale ale ierburilor de leac, precum şi pentru elementele de medicină Ayurveda pe a avut bunăvoinţa să le clarifice;

Dr. Carmen Ghiman - pentru clarificarea unor aspecte referitoare administrarea plantelor medicinale la pacienţii cu boli grave, precum şi referitoare la intercorelarea fitoterapiei cu celelalte forme de tratament;

Chimist, cercetător principal grad II Ileana Telembici - pentru inestimabilul ajutor acordat la înţelegerea mecanismelor biochimice de acţiune ale plantelor medicinale, precum şi pentru traducerile din limba franceză;

Dr. Zoltan Marko - pentru bogata cazuistică pe care a furnizat-o precum şi pentru experienţa sa în domeniul acţiunii plantelor asupra sistemului imunitar şi endocrin pe care a pus-o cu generozitate la dispoziţie;

Adresez deasemenea mulţumiri tuturor celorlalţi colaboratori pe care nu i-am cuprins în această listă, dar a căror muncă şi dăruire a contribuit la sintetizarea acestei lucrări.

Ilie Tudor

CUM CITIM ACEASTĂ CARTE?

Această carte conține patru secțiuni principale:

1. **Plante medicinale** - unde sunt descrise în amănunt 54 de specii din flora noastră, împreună cu utilizările lor terapeutice. În finalul acestei secțiuni există un subcapitol consacrat câtorva dintre **plantele toxice cu efecte vindecătoare**, unde sunt oferite anumite informații referitoare la spânz (*Helleborus purpurascens*), mărul lupului (*Aristolochia clematitis*) și brândușa de toamnă (*Colchicum autumnale*).

2. **Tincturi** - în care vorbim detaliat despre efectele vindecătoare și modul de administrare a 12 din cele mai puternice tincturi obținute din plantele medicinale.

3. **Uleiuri volatile** - unde facem cunoștință cu acțiunile terapeutice excepționale a 10 esențe aromatice extrase din plante.

4. **Index de boli** - care conține aproximativ 400 de boli și simptome în care plantele și remediile prezentate în această carte au efecte vindecătoare.

Autorii au gândit prezenta lucrare în primul rând ca pe un ghid practic, indexul de boli foarte complex de la sfârșit permițându-ne să găsim rapid soluțiile naturale pentru o serie largă de probleme de sănătate cu care ne putem confrunta.

Modul de lucru este foarte simplu: pentru a găsi îndrumări despre tratamentul cu plante al unei boli, vom căuta mai întâi această boală în indexul alfabetic aflat la sfârșitul cărții. Vom găsi indicate în dreptul fiecărei afecțiuni sau tulburări una sau mai multe pagini la care se recomandă tratamente cu plante. Vom căuta așadar la paginile indicate în dreptul afecțiunii respective și vom găsi planta sau combinația de plante căutată, precum și modul precis de preparare, de administrare, eventual și durata tratamentului. Deasemenea, în cazul în care ne hotărâm să facem tratament cu o plantă trebuie să avem în vedere și eventualele contraindicații ale acesteia precum și precauțiile în administrarea ei, prezentate distinct pentru fiecare specie în parte.

Pentru toți cei care vor să cunoască mai multe informații despre plantele de leac, această lucrare aduce mai multe elemente inedite, ce pot fi de un real folos:

- Este vorba în primul rând de o **individualizare** foarte precisă a plantelor din punctul de vedere al acțiunii terapeutice. Astfel, atunci când sunt menționate acțiunile terapeutice ale plantelor se menționează distinct și **intensitatea acțiunii** acestora. Una dintre problemele cu care se confruntă cititorii multor lucrări de fitoterapie constă în faptul că nu se indică precis care sunt cele mai

puternice și eficiente plante pentru o acțiune terapeutică dată. De pildă, acțiunea cicatrizantă apare la mușețel, gălbenelele, muguri de plop sau florile de coada șoricelului precum și la încă cel puțin 50 de alte plante din flora țării noastre. Atunci când în mod concret trebuie să tratăm o rană și avem nevoie de un cicatrizant puternic, alegerea plantei devine foarte dificilă în lipsa unor date adecvate. În acord cu exemplul dat, prin intermediul acestei cărți vom putea cunoaște cu exactitate cele mai puternice cicatrizante, așa încât alegerea unui tratament va fi mult mai simplă și mai eficientă.

Pentru aceasta, la fiecare acțiune a unei plante, specificarea intensității se face folosind anumite **calificative** care în ordine crescătoare sunt: ***slab, mediu-slab, mediu, bun, puternic și foarte puternic***. Cu ajutorul lor vom putea afla care sunt "punctele tari" ale fiecărei plante, precum și cazurile în care ea este folosită numai ca adjuvant. În exemplul dat anterior, acțiunea cicatrizantă foarte puternică o vom putea întâlni doar la câteva dintre plante (coada șoricelului, mugurii de plop).

- În al doilea rând, **modalitățile de preparare** ale plantelor din această lucrare au fost alese astfel încât să se obțină un maxim de efecte terapeutice. Din acest motiv marea majoritate a preparatelor indicate sunt obținute la rece. De ce? Întrucât clasicele "ceaiuri", obținute prin fierberea plantei, alterează structura principiilor active și ca atare sunt mult mai puțin eficiente decât pulberea, extractele la rece sau cele combinate. Din acest motiv infuziile fierbinți au fost indicate în mai puțin de 2% din cazuri (numai în afecțiunile în care hipertermia este foarte importantă), în rest fiind preferate pulberile, tincturile, maceratele la rece, infuziile combinate și decocturile combinate (obținute prin macerarea prealabilă a plantei înainte de a fi amestecată cu infuzia sau decoctul răcit). Experiența practică a medicilor colaboratori precum și a terapeuților naturiști cu care autorii au păstrat legătura de-a lungul mai multor ani a arătat faptul că prepararea și administrarea plantelor fără prelucrare termică îi poate reda fitoterapiei, contrar tuturor părerilor celor sceptici, un loc de frunte între cele mai eficiente metode din arsenalul vindecării. Plantele administrate astfel sunt adesea de câteva ori mai eficiente decât în cazul utilizării sub forma banalului "ceai". Nu putem nega efectele încălzitoare, fortifiante și alimentare ale unui ceai fierbinte îndulcit cu puțină miere, însă acestea se dovedesc adesea cu mult prea slabe atunci când ne confruntăm cu o afecțiune cronică persistentă sau cu bolile grave.

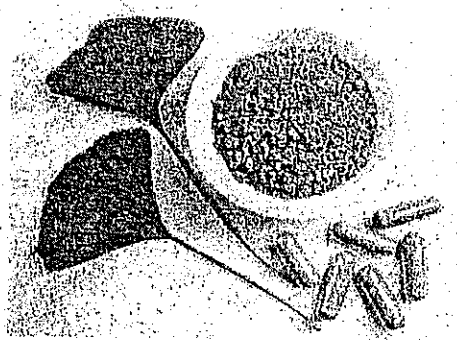
- În al treilea rând, pentru a exemplifica mai bine puterea terapeutică a plantelor descrise, precum și a anumitor combinații, la

sfârşitul descrierii majorităţii plantelor sunt prezentate şi **cazuri concrete de vindecare** - majoritatea dintre ele ale unor pacienţi ai medicilor cu care colaborăm. Din motive de deontologie profesională, am trecut doar iniţialele acestor persoane, fără datele precise ale identităţii acestora.

- În al patrulea rând, numeroasele **imagini** din această carte ne vor ajuta pe de-o parte să recunoaştem mai uşor plantele descrise, atunci când le întâlnim şi pe de altă parte ne vor ajuta să nu uităm un aspect esenţial: faptul că frumuseţea, armonia şi misterul Naturii sunt de fapt sursa vindecării profunde şi reale, plantele fiind darul Naturii şi al lui Dumnezeu pentru om.

Firește, această carte ascunde şi alte surprize plăcute, pe care vă invităm însă să le descoperiţi singuri prin lectură.

CAPITOLUL I
PLANTELE MEDICINALE



AFINUL (FRUNZE)

- Vaccinium myrtillus -

Afinul este o plantă specifică zonelor muntoase înalte, alcătuind adevărate plantaţii întinse pe hectare întregi în munţii Piatra Craiului, Bucegi, Ceahlău, Şureanu ş.a. Frunzele şi părţile aeriene ale acestei plante se culeg înainte de înflorire, când au maximul de putere curativă.

Dintre acţiunile afinului, cele mai puternice sunt cele hipoglicemiante, astringente, anti-bacteriene şi vermifuge. Această plantă este o speranţă în tratarea diabetului (care numai în ţara noastră afectează peste 400.000 de oameni), a diferitelor afecţiuni intestinale (care cunosc o agravare în ultimii ani din cauza stressului şi alimentaţiei incorecte) şi a celor renale.

ACŢIUNI:

INTERN: anti-bacterian mediu (acţionează mai ales la nivel intestinal, urinar), anticataral mediu, anti-diareic bun, antiseptic intestinal mediu, antiseptic urinar mediu-slab, astringent puternic, capilaroprotector bun (protejează vasele capilare), cicatrizant gastric, intestinal şi urinar de intensitate medie, hipoglicemiant puternic.

EXTERN: antiinfecţios mediu-slab, astringent mediu.

INDICAŢII:

INTERN:

- **diaree, enterită, enterocolită, colită de fermentaţie, colită de putrefacţie, hemoroizi sângerânzi, fistule anale** - se administrează sub formă pulbere, sublingual. În cazurile de diaree foarte puternică se poate combina în proporţii egale cu pulbere din scoarţă de stejar şi se vor administra împreună, câte o linguriţă de 4-6 ori pe zi, pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă.
- **diabet** - se administrează sub formă de pulbere. Efecte extraordinare se obţin prin combinarea în proporţii egale cu pulbere de anghinare (*Cynara scolymus*) şi frunze de dud (*Morus alba* sau *Morus nigra*).
- **infecţii renale şi urinare însoţite de sângerări** - se administrează sub formă de infuzie combinată. Se foloseşte ca adjuvant pentru efectul anticataral şi cicatrizant, dar necesită asocierea cu plante

antiinfecţioase mai energice cum ar fi merişorul (*Vaccinium vitis-idaea*).

- **gută, reumatism, hiperuricemie** (exces de uree în sânge) - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol, înainte de masă cu minim 1 oră. Se fac cure de lungă durată (minim o lună şi jumătate). Rezultate foarte bune se obţin prin asocierea în proporţii egale a frunzelor de afin cu rădăcină de brusture (*Arctium lappa*) şi iarbă de trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*).

- **oxiurază** - infuzie combinată, se fac cure de 12 zile în care se beau 1-2 litri din această infuzie pe zi. Suplimentar se fac clisme o dată la 3 zile cu infuzie combinată din frunze de afin.

- **fragilitate capilară** - pacienţii cu fragilitate capilară pronunţată, care făceau echimoze pe arii extinse, chiar fără să existe nici un fel de un traumatism, au răspuns foarte bine la tratamentul cu frunze de afin şi frunze de viţă-de-vie (*Vitis vinifera*). Se face un tratament de 3 luni timp în care se ia de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, câte o linguriţă de pulbere (sublingual) din combinaţia de frunze de afin şi de viţă-de-vie (soiurile cu struguri negri) în proporţii egale.

EXTERN:

- **hemoroizi, fisuri anale** - băi de şezut cu infuzie combinată. Are efect adjuvant, şi se asociază foarte bine cu coada şoricelului (*Achillea millefolium*) şi coada calului (*Equisetum arvense*).

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - părţile aeriene ale afinului se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia de regulă o linguriţă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 12 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ - 2 linguriţe de părţi aeriene uscate şi mărunţite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată şi se lasă la macerat aproximativ 10 ore, după care se filtrează. Maceratul se strecoară, iar planta rămasă se opăreşte cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă la infuzat jumătate de oră, se filtrează şi se lasă la răcit. În final se amestecă cele două extracte. Se consumă 2 căni pe zi (4 căni în bolile acute), pe stomacul gol. Se poate mânca după 30 de minute.

PRECAUŢII:

Întrucât pulberea de frunze de afin scade foarte puternic glicemia,

diabeticii insulino-dependenţi vor fi ţinuţi sub supraveghere strictă mai ales în primele săptămâni ale tratamentului, prin înregistrarea zilnică şi chiar de 2 ori pe zi a valorilor glicemiei şi ajustarea dozelor de insulină în funcţie de noile valori. Tratamentul se va începe cu o doză mai mică - 2 linguriţe pe zi, care va fi crescută gradat la 4 linguriţe pe zi.

UN CAZ CONCLUDENT:

C.R., 24 ani, Focşani, studentă - diabet insulinodependent

"Problema cu diabetul s-a declanşat foarte brusc la sfârşitul liceului. Medicii mi-au spus că e posibil să fi fost cauzată de stresul puternic generat de pregătirea pentru bac şi admitere, în combinaţie cu un "teren sensibil". De când eram mai mică am fost destul de sensibilă, alergică la frig şi la metale şi răceam foarte des, mai ales în zona gâtului, dar nemâncând foarte multe dulciuri a fost un şoc pentru mine să ajung, de la prima în şcoală şi cu posibilitate de a pleca în străinătate, la situaţia în care să ştiu că mă aşteaptă complicaţiile, seringa şi injecţiile zilnice...E adevărat că mai mult decât stresul examenelor am avut tot atunci, la declanşarea bolii şi o decepţie sentimentală care m-a făcut să mi se pară că se sfârşeşte lumea, dar parcă asta nu a fost nimic faţă de perspectiva pe care mi-a dat-o după aceea boala. În afară de ceea ce mi-au spus medicii am citit foarte mult despre diabet şi ştiu că nu se poate vindeca, dar am fost foarte hotărâtă să fac orice efort pentru a-mi trăi viaţa cât mai bine. După o perioadă de câţiva ani de injecţii cu insulină am avut o nouă criză cu valori foarte mari ale glicemiei şi ca urmare am ajuns în spital, după care valorile glicemiei se menţineau foarte crescute chiar şi în condiţiile în care am crescut destul de mult doza de insulină (ajunsesem la 50 de unităţi pe zi, iar glicemia se menţinea pe la 180-190). De când începusem administrarea de insulină eu am mâncat mereu numai după regimul prescris, cu alimente cântărite şi glucide măsurate la fiecare masă. Pentru că şi în acest caz valorile glicemiei erau tot mari, m-am decis să folosesc în plus, ca

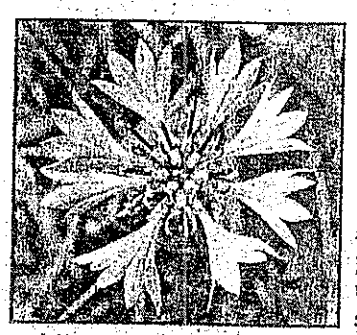
Fructele coapte ale afinului - cele mai puternice vitaminizante naturale

Frunzele plantei au puternice efecte de reducere a glicemiei

ultimă soluție, și plante și pentru că am citit în multe cărți de fitoterapie despre plante hipoglicemiante, am selectat câteva: frunzele de alin, frunzele de dud și tecile de fasole. Pentru că am testerul meu electronic, am ținut chiar un jurnal în care mi-am notat valorile glicemiei de 3 ori pe zi. Așa că am putut să urmăresc foarte bine evoluția tratamentului. După prima săptămână de folosire a pulberilor din plante a trebuit să reduc insulina cu 10-12 unități iar după încă o săptămână am ajuns la 30-36 de unități, glicemia fiind la o medie de 100-110. Valorile s-au menținut așa luni de zile și cam la 5-6 zile mai aveam câte un "vârf" al glicemiei, mai ales seara, până spre 180. Nu știu cum evoluează în timp această boală în cazul utilizării plantelor, dar după 7 luni de tratament sunt convinsă că folosirea unor astfel de plante poate să dea speranță și mai multă putere și încredere și altor diabetici. Chiar dacă boala nu se vindecă (cel puțin deocamdată) plantele acestea mi-au redat încrederea în mine, în faptul că pot să-mi fac niște planuri de viitor care să privească și întemeierea unei familii și o profesie pe care să o pot urma până la capăt. Dacă după acest interval de timp am ajuns să folosesc numai 20 de unități de insulină pentru a-mi menține glicemia în limite normale, ce se va întâmpla peste un an sau doi? Nu știu, dar cu siguranță că tot Natura are răspunsuri pentru aceste probleme și, poate că dacă acest domeniu ar fi mai mult cercetat, am ajunge cu adevărat să nu mai depindem doar de medicamente și să ne apropiem de un mod de viață adevărat și sănătos."

ALBĂSTRELELE

- Centaurea cyanus -



Cine a văzut măcar o dată într-un lan de grâu florile albăstrelelor cu siguranță că nu le-a putut uita - sunt măricele, cu petale fine ca o dantelă și de culoare albastru intens, care aduce aminte de cea a cerului, fiind într-o armonie coloristică perfectă cu galbenul spicelor și cu roșul florilor de mac. Frumusețea paradisiacă a florilor albăstrelelor are și un corespondent în planul eficienței ca și remediu, ele fiind un elixir pentru ochi și vedere, cu proprietăți decongestive, antiinflamatoare, antiseptice oftamice. În trecut ele erau larg utilizate și intern, ca diuretice și drenoare hepatice, fiind indicate în eczeme, gută, hidropizie, boli de ficat, reumatism.

ACȚIUNI:

INTERN: antidiareic mediu-slab, diuretic slab, drenor hepatic mediu-slab.

EXTERN: antiinfecțios general slab, antiinflamator oftalmic bun, antiseptic oftalmic mediu, decongestiv, tonifiant al firului de păr.

INDICAȚII:

INTERN:

- **diaree** - se administrează sub formă de pulbere; se poate administra și copiilor cu rezultate bune.
- **infecții renale, hepatită, eczeme** - pulberea se ia sublingual, de 3-4 ori pe zi. Are rol adjuvant.

EXTERN:

- **blefarită, conjunctivită, cataractă în fază incipientă** - macerat la rece pentru uz ocular. Se picură cu ajutorul unui tampon de vată sterilă preparatul pe pleoapă și ochi. Pentru o acțiune mai intensă se pune o compresă cu macerat la rece pe pleoape vreme de 30-60 de minute pe zi.
- **edeme pe pleoape** - macerat la rece - se aplică comprese pe pleoape, de două ori pe zi. Pentru amplificarea efectelor se pot adăuga și flori de mușețel și tei.
- **dureri de cap ce apar pe fondul oboselii oculare** (la persoanele

care lucrează la calculator sau la panouri de comandă fosforescente, care conduc autovehicule pe timp de noapte, care au fotosensibilitate) - macerat la rece pentru uz ocular. Se pun 2-3 picături în fiecare ochi după care se clipeşte rar şi cu putere pentru a crea un uşor masaj al globilor oculari.

- **miopie, hipermetropie, hemoragie conjunctivală** - maceratul la rece izotonizat cu sare - are rol adjuvant.

- **întreţinerea părului** - la spălarea pe cap, ultima clătire se face cu infuzie combinată de albăstrele.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 12 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

MACERATUL LA RECE - 2 linguriţe de flori uscate de albăstrele se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau platâ şi se lasă la macerat aprox. 10 ore, după care se filtrează. Se bea preparatul care rezultă astfel.

MACERATUL LA RECE PENTRU UZ OCULAR- se obţine un macerat la rece după reţeta de mai sus, cu precizarea că se foloseşte apă fiartă şi răcită, iar filtrarea se face de 2 ori, ultima oară prin vată sterilă. Se obţin aproximativ 200 ml. de extract, la care se adaugă o linguriţă rasă de sare de bucătărie, aşa încât concentraţia de sare să fie mai aproape de cea din lacrimile umane, iar aplicarea soluţiei să nu producă o usturime prea puternică.

Aplicaţiile oculare se fac cu un tampon de vată care va fi înmuiat în soluţie şi cu care se vor şterge foarte bine pleoapele şi toate regiunile afectate ale ochilor. Ulterior se poate picura cu o pipetă în fiecare ochi o cantitate de 2-3 picături (mai ales în cazurile de cataractă în fază incipientă sau de iritaţii ale sclerelor).

În cazul inflamaţiilor şi infecţiilor (blefarită, conjunctivită, orgelet - „urcior") se va pune o compresă pe ochi, ce va fi ţinută vreme de 1 oră minim.

PRECAUŢII:

Mai ales albăstrelele folosite pentru zona oculară vor fi luate din unităţile de profil avizate, care desfac plante analizate microbiologic şi chimic aşa încât să nu conţină microorganisme sau substanţe de natură să lezeze această zonă extrem de sensibilă.

În cazul infecţiilor şi leziunilor oculare grave, aplicarea preparatelor din albăstrele se va face numai cu recomandarea medicului specialist oftalmolog.

UN CAZ CONCLUDENT:

P.E., 43 ani, inginer, Braşov - miopie pronunţată, început de cataractă

"Lucrez de mai bine de 20 de ani în proiectare şi altceva nu ştiu să fac, aşa că de când au început să apară problemele de vedere am simţit tot mai des că mă cuprinde disperarea. La început a fost o miopie care a avansat foarte repede şi încă mă descurcam cu ochelari dar după ce s-a constatat şi începutul de cataractă şi vederea a devenit foarte dificilă, era tot mai dificil să mă descurc la serviciu. Mai aveam doar 2 ani până la pensie dar fiind singură şi cu posibilităţi materiale destul de limitate nu-mi puteam permite să închei mai repede serviciul şi din păcate nu-mi puteam permite nici o operaţie. După mai multe tratamente cu diferite picături am primit de la cineva o reţetă despre care mi s-a spus că nu vindecă boala de ochi, dar îi încetineşte mult evoluţia. Este vorba e un amestec din plante: 4 părţi flori de albăstrele, 2 părţi flori de crăiţe (n.a. Tagetes patulla) şi 2 părţi flori de silur (n.a. Euphrasia rostkoviana), care se macină şi se lasă la macerat peste noapte, după care se pun picături şi comprese în ochi. Nu aveam prea mult de pierdut aşa că mi-am spus să încerc, deşi ştiam că ochii sunt organe foarte sensibile şi nu poţi să pui orice în ei. La început m-a usturat foarte tare, aşa că am pus o cantitate foarte mică de sare, ca soluţia să fie ca un ser fiziologic şi a fost mult mai bine. După câteva săptămâni de picături dimineaţa şi comprese pe ochi seara, privirea mea era într-un mod cu totul uimitor, ceva mai clară şi de unde, chiar având ochelari, trebuia să lucrez la o distanţă de 15-20 de cm de planşetă ca să văd ceva, acum am putut să lucrez în poziţia normală. Colegii de birou ştiau despre ce e vorba şi m-au ajutat foarte mult, aşa că au fost foarte uimiţi şi m-au întrebat cum de mi-am revenit şi m-au încurajat să continui. Nu vroiam să afle şi alţii din serviciu pentru că altfel poate aş fi fost dată afară, dar Dumnezeu m-a ajutat, cu tot amarul şi greutăţile, să pot să rezist încă un an şi jumătate în serviciu, după care, tot cu ajutorul Lui, am reuşit să plec în Ungaria şi să îmi fac acolo operaţia. Mi-ar fi fost mult, mult mai greu dacă nu-mi trimitea Cel de sus plantele şi bunăvoinţa celor din jurul meu; cred că aş fi ajuns la boli nervoase de disperare şi de neputinţă".

Florile de albăstrele vindecă tulburările vederii şi refac funcţia hepatică

ANGELICA
- Angelica archangelica -

Ocupă un loc special în medicina populară şi în magia popoarelor europene, spunându-se despre ea că atrage prin excelenţă ajutorul îngerilor în vindecarea sufletească şi trupească. De altfel una dintre denumirile sale populare româneşti este „planta celor şapte îngeri". Este o plantă care atinge dimensiuni impresionante pentru o specie ierboasă (până la 2 metri înălţime), crescând în văile izvoarelor şi pâraielor iuţi de munte. Angelica fiind destul de rară, a fost declarată monument al naturii şi este ocrotită prin lege, iar ca urmare este cu desăvârşire interzisă recoltarea sa din flora spontană, şi se obţine numai din culturi. De ce a ajuns să dispară angelica? Pe de o parte din cauza barbariei oamenilor, iar pe de altă parte din cauza proprietăţilor terapeutice cu totul excepţionale ale rădăcinilor, florilor şi seminţelor sale. Este una din plantele de bază în bitterul suedez, datorită proprietăţilor sale detoxifiante, reechilibrante ale activităţii nervoase şi ale psihicului, reglatoare şi tonice digestive, normalizatoare ale apetitului.

ACŢIUNI:

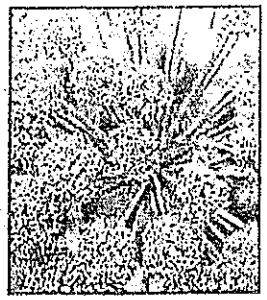
INTERN: antidepresiv puternic, antiseptic respirator şi digestiv de intensitate medie-slabă, calmant bun al sistemului nervos, carminativ mediu, depurativ puternic, diuretic bun, bun reglator al apetitului, stimulent cerebral bun, stomahic bun (mai ales angelica de pădure - *Angelica silvestris*), tonic digestiv puternic.
EXTERN: astringent mediu, tonic al pielii bun.

INDICAŢII:

INTERN:

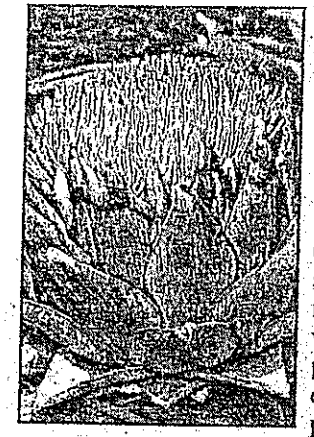
- **boli de piele (acnee, psoriazis, sclerodermie, dermatoze de etiologie necunoscută** - sub formă de pulbere. Cel mai bine se asociază cu florile de trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) pentru o amplificare a efectului depurativ.
- **indigestii frecvente, dispepsie, atonie digestivă** - se administrează sub formă de pulbere. Se asociază foarte bine cu

imediat după ce mâncam (şi mâncam foarte mult) mă duceam la baie şi vomam, după care mâncam din nou. Ajunsesem să vomez chiar de 2-3 ori pe zi şi era deja ca un fel de obsesie, ca un viciu, iar pofta mea de mâncare era în continuare uriaşă: puteam să mănânc cât un bărbat matur fără să simt că este mult. Atunci m-a văzut omul care m-a ajutat şi m-a salvat, un maseur foarte în vârstă care ştia câte ceva şi despre plante şi care s-a speriat de mine când a văzut cât de slabă sunt. După 3-4 şedinţe de masaj, după ce mi-am dat seama că e un om bun şi că îmi vrea cu adevărat binele, am prins curaj să îi spun ce se petrece cu mine de aproape un an de zile. După ce m-a ascultat cu atenţie, m-a învăţat cum să îmi recapăt încrederea în mine. Mi-a spus că dorinţa mea de a voma după ce mănânc şi obsesia cu îngrăşatul şi cu faptul că sunt urâtă sunt ca urmare a sensibilităţii mele excesive şi a experienţei (dure pentru mine) prin care am trecut, că dorinţa asta de a mânca mereu n-o să-mi acopere niciodată golul din suflet şi că pentru suflet trebuie alte "remedii". Pe lângă încurajări şi suportul moral, mi-a spus să iau seminţe de angelică de la un magazin naturist şi să-mi fac câte un litru de macerat la rece pe zi, din care să beau câte o cană cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă. Mi-a spus că "planta îngerilor" mă va ajuta să scap de spaimele mele şi de obiceiul nesănătos. După ce am luat planta câteva zile, mă liniştisem foarte mult şi am început să sper că voi redeveni un om normal; treptat am început să fiu mai veselă, de parcă se schimbaseră "culorile" lumii - nu o mai vedeam aşa de neagră, şi în mod curios, deşi imediat după ce beam maceratul mi se făcea foame, în timpul mesei mă săturam după ce mâncam moderat şi chiar nu simţeam deloc nevoia să mai continui şi nici să merg la toaletă să vărs. Am mai avut câteva tentative pentru că obişnuinţa de aproape un an era foarte puternică, dar când i-am spus celui care m-a ajutat, s-a supărat foarte tare pe mine şi cum nu vroiam să-l dezamăgesc m-am mobilizat în aşa fel încât acum după un an pot spune că bulimia este acum pentru mine doar o amintire urâtă şi nimic mai mult."



ANGHINAREA

- Cynara scolymus -



Puține plante există în flora mondială cu o acțiune benefică atât de intensă asupra ficatului și a vezicii biliare ca anghinarea. În icter, hepatită și sechele post-hepatice, ciroză (inclusiv în faza decompensată), diskinezie biliară, intoxicații diverse, această plantă face, chiar și singură, adevărate minuni. Deasemenea, ea are efecte antitoxice (stimulează eliminarea toxinelor prin fecale și prin diureză), stimulente și decongestive renale, hipoglicemiante, de normalizare a valorilor colesterolului. Este deopotrivă o plantă utilă celor bolnavi și celor sănătoși, care vor să-și mențină această stare, purificându-și periodic organismul cu ajutorul său. Iată pe scurt principalele sale efecte și utilizări.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinfecțios hepatic bun (stimulează imunitatea nespecifică la nivelul ficatului), coleretic și colagog foarte puternic, decongestiv renal mediu, depurativ puternic (stimulează mai ales eliminarea uraților), diuretic de intensitate medie, drenor hepatic bun, favorizează regenerarea celulelor hepatice, normalizează eficient valorile colesterolului, stimulează ficatul să-și îndeplinească funcția antitoxică, stimulează peristaltismul gastric și intestinal, tonic amar puternic, tonic digestiv bun.

INDICAȚII:

INTERN:

- **hepatită virală A, B și C, diskinezie biliară, sechele post-hepatice, ciroză hepatică, leziuni ale ficatului** (experimentele clinice au pus în evidență faptul că anghinarea determină refacerea structurii normale a ficatului și regenerarea celulelor hepatice) se administrează sub formă de pulbere, în cure de minim 3 luni.
- **constipație atonă, atonie digestivă** - se administrează sub formă de pulbere, cu 15 minute înainte de fiecare masă.
- **digestie lentă, anorexie** - pulbere, se ia înainte cu 10 minute înainte de fiecare masă.

- **eczeme, boli de piele de etiologie diversă (psoriazis, acnee, dermatită de contact)** - se administrează sub formă de infuzie combinată. Tratamentul durează 3-6 luni.
- **diabet (scade glicemia), valori crescute ale colesterolului** - se consumă 1-2 căni pe zi din infuzia combinată preparată din această plantă.
- **infecții renale, insuficiență renală** - se administrează sub formă de infuzie combinată (are rol adjuvant).
- **ischemie cardiacă sau hipertensiune asociată cu valori mărite ale colesterolului** - pulbere, în cure de lungă durată (minim 3 luni).

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ - o linguriță de părți aeriene uscate și mărunțite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 8 ore, după care se filtrează. maceratul se păstrează, iar planta rămasă se opărește cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă infuzat jumătate de oră, se filtrează și se lasă la răcit. În final se amestecă cele două extracte. Se consumă 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUȚII:

Planta este extrem de amară și destul de greu de suportat atunci când este administrată pe durate lungi de timp sub formă de pulbere sau de infuzie combinată. Din acest motiv în curele de lungă durată este mult mai utilă folosirea tincturii diluate în apă.

La persoanele foarte devitalizate, slăbite, cu apetit și putere de digestie foarte oscilantă administrarea de anghinare pe termen lung, de ordinul săptămânilor, poate produce un dezechilibru organic tradus prin diminuarea apetitului, ușoară stare de agitație, scăderea puterii de muncă.

O REȚETĂ DEOSEBITĂ:

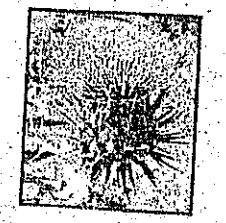
Iată o rețetă pe care am cules-o de la un vindecător cu plante din zona Buzăului, rețetă ce a dat rezultate excepționale în cazul afecțiunilor hepatice (cazuri de hepatită C, ca adjuvant în ciroza hepatică, sechele după hepatite):

"Se culeg frunze proaspete de anghinare şi se lasă la uscat într-un loc ferit de soare, dar unde este mult aer (într-un pod sau pe un balcon). Se procedează în mod similar cu florile şi tijele de rostopască, frunze de păpădie, frunze de frasin şi flori de sunătoare. Mai avem nevoie de o rădăcină de măcriş de grădină, pe care o vom culege, o vom spăla, o vom tăia în bucăţele mici şi o vom usca la soare. Este important să culegem plante viguroase şi sănătoase şi să le uscăm în aşa fel încât ele să nu se înnegrească sau să se decoloreze. Vom prepara apoi un amestec astfel: tăiem plantele foarte mărunt cu un cuţit şi apoi le amestecăm în acelaşi vas de pământ sau de plastic, luând din fiecare atâtea linguri cât e necesar:

Anghinare - 3 linguri
Rostopască - 1 lingură
Sunătoare - 1 lingură
Frunze de păpădie - 2 linguri
Frunze de frasin - 1 lingură
Rădăcină de măcriş - 1 lingură

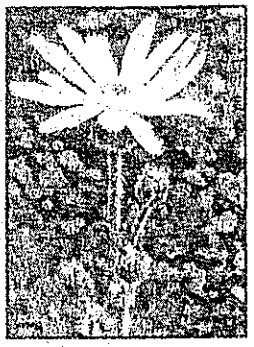
După ce le amestecăm pe toate bine în vas, le punem în pungă de hârtie şi le păstrăm la răcoare. Vom face apoi din acest amestec câte un litru de macerat la rece, pe care îl vom bea pe parcursul unei zile. La un litru de apă punem 2 linguri de amestec şi lăsăm la macerat peste noapte, iar dimineaţa filtrăm preparatul şi bem câte o cană cu 30 de minute înainte de fiecare masă.

Cu această reţetă s-au simţit foarte bine oameni dintre cei care aveau ficatul congestionat de ani de zile. La fel, cei care au fierea leneşă şi chiar câţiva care au venit disperaţi pentru că nu găseau nici un leac pentru hepatită cu virusul C mi-au scris că după câteva săptămâni de tratament le-a venit din nou pofta de mâncare, s-au îngrăşat şi se simt de parcă nu ar avea nimic. Asta nu înseamnă că boala le-a trecut - pentru că este boală grea - dar i-a ferit Dumnezeu de multe probleme şi, cine ştie, unii poate chiar că nu mai au nevoie de pastile deloc. Am dat anghinare şi la cei care erau bolnavi de ciroză, pentru că ani de zile au băut şi şi-au distrus viaţa şi această plantă (dar mai ales amestecul) le-a lungit zilele cu ani buni faţă de ce le-au zis medicii..."



ARNICA

- Arnica montana -



Fără doar şi poate că arnica este una dintre pretendentele cele mai serioase la titlul de regină a plantelor medicinale. Pe lângă frumuseţea florilor sale şi mirosul său cu totul special, ea este folosită cu succes în mai mult de 150 de afecţiuni şi tulburări, de la fracturi şi entorse, la paralizie şi depresie, de la guturai, la tumori maligne. Arnica este unul din cele mai puternice imunostimulente din flora noastră şi din cea mondială. Ea are principii imunostimulatoare cu moleculă mică, care prezintă avantajul că nu sunt degradate în procesul digestiei (cum se petrece cu principiile active din alte imunostimulente - cânepa codrului, vâsc, mărul lupului etc.) şi ca atare sunt extrem de eficiente în cure de lungă durată în tratamentul infecţiilor respiratorii şi urinare recidivante, al tumorilor maligne şi benigne, precum şi al diferitelor maladii microbiene, inclusiv în cele virale. O acţiune extrem de intensă are şi asupra sistemului nervos central, fiind indicată în mod special în paralizii şi semipareze, în epilepsie post-traumatică. Pentru uz extern este un adevărat panaceu în tratamentul tuturor leziunilor, de la răni şi contuzii, până la fracturi şi luxaţii.

ACŢIUNI:

INTERN: imunostimulent general foarte puternic, antidepresiv bun, antifebril bun, antibiotic puternic, antiinfecţios urinar şi respirator puternic, antisclerozant cerebral bun, diuretic bun, hipotensiv mediu, măreşte viteza de irigare a coronarelor dezvoltând efecte inotrop pozitive şi cronotrop pozitive, stimulent respirator bun, tonic nervos puternic, tonic cardiac bun, vasodilatator coronarian mediu.

EXTERN: antiseptic puternic, cicatrizant puternic (favorizează formare ţesutului de granulaţie), favorizează consolidarea ligamentelor şi a oaselor, rubefiant mediu (activează local circulaţia sanguină şi produce o încălzire a ţesuturilor).

INDICAŢII:

INTERN:

- bronşită, amigdalită, faringită, guturai, gripă, viroză pulmonară

- pulbere. Tratamentul intern se completează foarte bine cu gargara cu infuzie combinată.

- **cistită, nefrită, pielonefrită** - pulbere. Rezultate foarte bune se obţin folosind tinctura, mai ales asociată cu alte plante.

- **insuficienţă coronariană, hipertensiune, anghină pectorală** - pulbere, 1 vârf de cuţit de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **traumatism cranio-cerebral, cefalee post-traumatică** - pulbere, 1 vârf de cuţit de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **pareze şi semi-pareze** - pulbere, 1 vârf de cuţit de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Se asociază excelent cu amestecul de pulberi rozmarin (*Rosmarinus officinalis*), salvie (*Salvia officinalis*) şi măghiran (*Majorana hortensis*), câte un gram din fiecare.

- **insomnie, palpitaţii cardiace, coşmaruri, spaimă nocturnă post–traumatică** - pulbere, 1-2 vârfuri de cuţit seara, cu 2-3 ore înainte de culcare.

- **depresie psihică, nevroză, isterie** - pulbere, 1 vârf de cuţit de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **stări de şoc ca urmare a unor traumatisme fizice sau emoţionale** - pulbere, 1 vârf de cuţit de 3-4 ori pe zi. Administrată la scurt timp după producerea şocului dă rezultate excepţionale în reducerea efectelor nefaste ce pot să se manifeste pe termen lung.

EXTERN:

- **luxaţii, entorse, întinderi musculare** - cataplasmă cu arnică. Locul afectat se dezumflă sau se detensionează imediat, iar procesul de vindecare este foarte multe accelerat.

- **răni, răni care se vindecă dificil, răni care apar la persoanele imobilizate la pat** - cataplasmă.

- **cicatrici cheloide, cicatrici inestetice, cancer de piele** - cataplasmă cu arnică aplicată vreme de 2 ore pe zi. Este bine ca locurile afectate să fie cât mai mult timp expuse acţiunii binefăcătoare a aerului.

- **cancer al limbii, al cavităţii bucale şi al gâtului (adjuvant)** - clătiri ale gurii şi gargară cu combinaţia infuzie combinată de arnică.

- **contuzii (vânătăi)** - cataplasmă

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1 vârf de cuţit

de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - o linguriţă de pulbere de arnică se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. De regulă se foloseşte pentru uz extern pentru gargară sau spălături.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

Important: deoarece este foarte iritantă, de regulă arnica se combină în cataplasme cu pulberea de rădăcină de tătăneasă: la o linguriţă arnică se pun 1-2 linguriţe de tătăneasă.

CONTRAINDICAŢII FERME:

INTERN: copii sub trei ani; femei gravide (arnica are efecte abortive).

EXTERN: persoane cu pielea foarte sensibilă (arnica este iritativ-vezicantă), persoane alergice la plante cum ar fi coada şoricelului, crizantema, dalia.

ATENŢIE LA TOXICITATEA ACESTEI PLANTE!

Luată intern ca atare în doze mai mari de 7 grame de plantă sau de 50 ml. (10 linguriţe) de tinctură, arnica este toxică. Simptomele intoxicaţiei sunt: stări de ameţeală, probleme de echilibru, dificultate în mişcări, tremurături ale membrelor, deranjamente respiratorii şi digestive. Primul ajutor constă în administrarea de cărbune medicinal şi provocarea de vomismente, fiind solicitat de urgenţă tratament medical de specialitate.

UN CAZ CONCLUDENT:

P.E., 62 ani, pensionară, Braşov - tuse de etiologie necunoscută

"De câţiva ani m-au ajuns bolile bătrâneţii şi chiar dacă bărbatul meu mă ajută cum poate, chiar să merg până la piaţă a devenit un efort peste puterile mele. Mai ales în ultima vreme m-am confruntat cu

Florile de arnică - un reglator redutabil al activității nervoase

În homeopatie, această floare galbenă, cu miros puternic, este cunoscută ca un absorbant al socurilor psihice

hipertensiunea, cu insomnii puternice, şi m-am simţit foarte slăbită şi pe deasupra începusem şi să tuşesc cu atâta putere încât îl trezeam noaptea pe soţul meu care dormea în camera alăturată. Am fost în spital în noiembrie anul trecut şi chiar dacă au descoperit la analize că plămânii sunt mai sensibili mi-au spus că nu ar fi motiv pentru o tuse aşa puternică. Alţi medici au spus că e o tuse cardiacă, dar deşi am luat mai multe feluri de medicamente, nu a trecut. Codeina îmi uşura starea pe moment, dar efectul nu dura mai mult de 3-4 ore şi începeam iarăşi. Am încercat şi nişte ceaiuri de la plafar, dar fără efect prea mare, când la un moment dat, printr-un prieten de familie am primit nişte plante mai „tari", pe care mi-a spus să nu le fierb, ci să le ţin sub limbă. Am luat câte un vârf de cuţit de pulbere din flori de arnică de trei ori pe zi, ca să-mi întărească plămânii şi imunitatea şi să ajute organismul să lupte cu boala şi slăbiciunea. Am ţinut planta sub limbă şi apoi am înghiţit-o cu un ceai din mentă (n.a. Mentha viridis), sunătoare (n.a. Hypericum perforatum) şi unguraş (n.a. Marrubium vulgare), acesta din urmă fiind bun şi pentru inimă. Mulţumesc lui Dumnezeu, după două zile cu plantele acestea, am avut prima noapte de somn adânc, fără să mai tuşesc, după mai bine de 4 luni de suferinţă. Cum s-a domolit tusea, am început să mă înzdrăvenesc şi mi-a revenit şi pofta de mâncare aşa că am început să mă simt din nou om şi nu doar o povară pentru ceilalţi. Să-l dea Dumnezeu sănătate celui ce m-a ajutat şi tuturor celor care încă suferă şi care poate nu ştiu încă că există plante tari care te pot ajuta chiar şi atunci când alte metode au dat greş!"

BRÂNCA URSULUI

- Heracleum sphondylium -

Între plantele româneşti brânca ursului, ocupă un rol mai deosebit prin efectele sale vitalizante extrem de intense. Numele de "ginseng românesc" i se potriveşte probabil mai bine decât oricărei alte plante din flora noastră medicinală. Rădăcina şi seminţele de brânca ursului revigorează şi reîntineresc rapid organismul, măresc capacitatea de efort şi tonusul psihic, elimină sterilitatea, impotenţa şi frigiditatea. Este un remediu indicat şi vârstei a treia, scutind de neplăcerile declinului fizic prematur, redând tonusul şi pofta de viaţă. Să vedem în continuare, mai pe larg virtuţile ginsengului românesc.

ACŢIUNI:

INTERN: antispastic digestiv bun, antispastic uterin puternic şi cu acţiune rapidă, calmant general mediu, carminativ mediu, hipotensor puternic, afrodiziac puternic, reglator al activităţii nervoase, puternic stimulent al activităţii gonadelor, stimulent bun al imunităţii locale ne-specifice (la nivel renal şi genital), tonic general puternic, tonic digestiv bun, vasodilatator genital puternic, vasodilatator periferic puternic, vermifug mediu-slab, antihisteric bun (seminţele), antiblenoragic (seminţele).

EXTERN: detersiv, rezolutiv.

INDICAŢII:

INTERN:

- **impotenţă hormonală şi vasculară, sterilitate masculină** - tinctură. Stimulează secreţia gonadelor, dilată vasele sanguine din zona genitală (o acţiune extraordinar de importantă pentru cei la care impotenţa apare pe fondul restrângerii calibrului vaselor sanguine), creşte numărul spermatozoizilor şi le îmbunătăţeşte considerabil motilitatea. Pentru tratamentul impotenţei se vor administra 1-3 linguriţe înaintea realizării actului sexual cu 15-30 de minute. În caz de sterilitate se administrează în cure cu durată de 3-4 luni.
- **adjuvant în boli venerice (gonoree, sifilis, chlamidya etc.)** - tinctură. Planta acţionează prin stimularea imunităţii atât local cât şi global, în întregul organism.

- **anexită, metroanexită** - pulbere. Acţionează prin amplificarea imunităţii locale şi prin intensificarea circulaţiei în zona genitală. Tratamentul medicamentos în anexită, de exemplu, este făcut în perioada ciclului menstrual, atunci când circulaţia sanguină, care de obicei este deficitară, este mult amplificată în această zonă.

- **amenoree, sterilitate feminină** - pulbere: o linguriţă de 4 ori pe zi, înainte de mesele principale. Pentru amplificarea efectelor se poate asocia în aceste cazuri cu un gram de pulbere din năpraznic (*Geranium robertianum*) şi un gram de pulbere salvie (*Salvia officinalis*). O cură durează 6-7 luni.

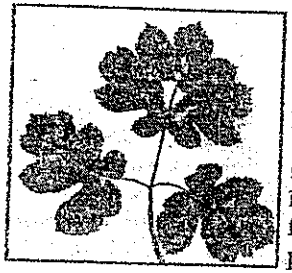
- **frigiditate** - tinctură: 1-2 linguriţe înainte cu 15-30 de minute de a realiza actul amoros. Planta acţionează atât printr-o creştere a apetitului sexual cât şi prin inducerea unei stări de relaxare şi calm, ambele fiind favorabile depăşirii acestei probleme. În cazurile în care frigiditatea este o urmare a unor stări de tensiune psihică foarte mare sau chiar a unor traume, este indicat să se realizeze în paralel cu utilizarea internă a plantei o formă foarte blândă de masaj cu ulei în care am lăsat la macerat timp de două săptămâni pulbere din seminţe de brânca ursului. Masajul realizat în fiecare seară pe întregul corp cu un astfel de ulei uşor încălzit, are efecte relaxante, euforizante şi afrodisiace.

- **menopauză prematură** - tinctură. Se va folosi pentru o perioadă de minim două luni de zile, în care se vor realiza zilnic câte 3-4 administrări.

- **digestie dificilă, balonări frecvente însoţite de colici, insuficienţă renală** - pulbere sau tinctură. Este indicată mai ales atunci când una din aceste afecţiuni este asociată cu o puternică devitalizare, cu oboseală ori cu disfuncţii ale gonadelor.

- **stări de oboseală şi epuizare ca urmare a efortului fizic şi intelectual exagerat** - pasta din pulbere cu miere se administrează de 4-5 ori pe zi.

- **îmbătrânire prematură** - pulbere. Se vor face cure de 3 luni pe an.



EXTERN:

- **răni purulente, antrax (adjuvant)** - cataplasmă cu frunze proaspete (de preferinţă) sau uscate

- **scleroză multiplă** - înveliri ale corpului cu frunze proaspete pentru o perioadă de 1-2 ore în fiecare zi. Se înfăşoară întregul corp în frunzele proaspete (strivite în prealabil pe o planşetă de lemn pentru a-şi lăsa sucul) după care se aplică deasupra un cearşaf sau o pătură. Înainte de a trece la acest tip de aplicaţii trebuie să testăm mai întâi frunzele pe o regiune mai redusă a corpului pentru a ne asigura că nu apar efecte alergice.

- **descâlcirea părului** - decoct combinat. După spălare şi clătire, se înmoaie foarte bine părul în acest decoct, după care se piaptănă cu grijă. Este un tratament foarte bun pentru persoanele cu păr uscat ori care se încurcă uşor.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

Seminţele de brânca ursului sunt un afrodisiac şi reîntineritor fără egal în flora noastră.

PASTA DIN PULBERE CU MIERE - două linguri de pulbere fină din seminţele plantei se amestecă cu 4 linguri de miere până se obţine o pastă omogenă. Se va utiliza pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă. Doza recomandată este de 4-5 linguriţe pe zi din acest amestec. Se foloseşte de obicei în cazul persoanelor slăbite, în convalescenţă, epuizare fizică şi nervoasă, apatie, precum şi în cazul celor care suportă mai greu gustul pulberii din seminţe. În cazul copiilor doza va fi redusă la jumătate.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de flori şi seminţe de brânca ursului, iar restul se copmletează cu alcool de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac şi se lasă la macerat conţinutul vreme de 8 zile, apoi se filtrează şi se trage în sticluţe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriţă diluată în 100 ml. de apă, de 3-4 ori pe zi.

DECOCTUL COMBINAT - 1-2 linguriţe de pulbere de rădăcină de brânca ursului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi, pe stomacul gol.

- **anexită, metroanexită** - pulbere. Acționează prin amplificarea imunității locale și prin intensificarea circulației în zona genitală. Tratamentul medicamentos în anexită, de exemplu, este făcut în perioada ciclului menstrual, atunci când circulația sanguină, care de obicei este deficitară, este mult amplificată în această zonă.

- **amenoree, sterilitate feminină** - pulbere: o linguriță de 4 ori pe zi, înainte de mesele principale. Pentru amplificarea efectelor se poate asocia în aceste cazuri cu un gram de pulbere din năpraznic (*Geranium robertianum*) și un gram de pulbere salvie (*Salvia officinalis*). O cură durează 6-7 luni.

- **frigiditate** - tinctură: 1-2 linguriță înainte cu 15-30 de minute de a realiza actul amoros. Planta acționează atât printr-o creștere a apetitului sexual cât și prin inducerea unei stări de relaxare și calm, ambele fiind favorabile depășirii acestei probleme. În cazurile în care frigiditatea este o urmare a unor stări de tensiune psihică foarte mare sau chiar a unor traume, este indicat să se realizeze în paralel cu utilizarea internă a plantei o formă foarte blândă de masaj cu ulei în care am lăsat la macerat timp de două săptămâni pulbere din semințe de brânca ursului. Masajul realizat în fiecare seară pe întregul corp cu un astfel de ulei ușor încălzit, are efecte relaxante, euforizante și afrodisiace.

- **menopauză prematură** - tinctură. Se va folosi pentru o perioadă de minim două luni de zile, în care se vor realiza zilnic câte 3-4 administrări.

- **digestie dificilă, balonări frecvente însoțite de colici, insuficiență renală** - pulbere sau tinctură. Este indicată mai ales atunci când una din aceste afecțiuni este asociată cu o puternică devitalizare, cu oboseală ori cu disfuncții ale gonadelor.

- **stări de oboseală și epuizare ca urmare a efortului fizic și intelectual exagerat** - pasta din pulbere cu miere se administrează de 4-5 ori pe zi.

- **îmbătrânire prematură** - pulbere. Se vor face cure de 3 luni pe an.

EXTERN:

- **răni purulente, antrax (adjuvant)** - cataplasmă cu frunze proaspete (de preferință) sau uscate

- **scleroză multiplă** - înveliri ale corpului cu frunze proaspete pentru o perioadă de 1-2 ore în fiecare zi. Se înfășoară întregul corp în frunzele proaspete (strivite în prealabil pe o planșetă de lemn pentru a-și lăsa sucul) după care se aplică deasupra un cearșaf sau o pătură. Înainte de a trece la acest tip de aplicații trebuie să testăm mai întâi frunzele pe o regiune mai redusă a corpului pentru a ne asigura că nu apar efecte alergice.

- **descâlcirea părului** - decoct combinat. După spălare și clătire, se înmoaie foarte bine părul în acest decoct, după care se piaptănă cu grijă. Este un tratament foarte bun pentru persoanele cu păr uscat ori care se încurcă ușor.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Semințele de brânca ursului sunt un afrodisiac și reîntineritor fără egal în flora noastră.

PASTA DIN PULBERE CU MIERE - două linguri de pulbere fină din semințele plantei se amestecă cu 4 linguri de miere până se obține o pastă omogenă. Se va utiliza pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă. Doza recomandată este de 4-5 linguriță pe zi din acest amestec. Se folosește de obicei în cazul persoanelor slăbite, în convalescență, epuizare fizică și nervoasă, apatie, precum și în cazul celor care suportă mai greu gustul pulberii din semințe. În cazul copiilor doza va fi redusă la jumătate.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de flori și semințe de brânca ursului, iar restul se completează cu alcool de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac și se lasă la macerat conținutul vreme de 8 zile, apoi se filtrează și se trage în sticluțe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriță diluată în 100 ml. de apă, de 3-4 ori pe zi.

DECOCTUL COMBINAT - 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină de brânca ursului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seară până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi, pe stomacul gol.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de seminţe şi flori de brânca ursului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; macerатul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta (în special frunzele şi florile) se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

OBSERVAŢII:

- Tratamentul cu brânca ursului se menţine minim 1 lună, iar pentru afecţiunile cronice minim 3 luni.
- În cazul menopauzei premature tratamentele cu brânca ursului fac adevărate minuni. După doar 1 lună de tratament, timp în care veţi lua zilnic pulbere de seminţe şi flori sau de rădăcină de brânca ursului, câte o linguriţă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, vor apărea şi efectele. Pentru a-i intensifica acţiunea puteţi lua simultan şi pulbere de seminţe de mărar, aceeaşi cantitate. Acest remediu a fost descoperit "din greşeală" căutând tratamente revigorante pentru femei în pragul vârstei a treia care prezentau afecţiuni cum ar fi osteoporoză, cistită şi neîrita cronică, sensibilitatea excesivă la boli infecţioase, reumatism etc. Folosind această plantă ele s-au confruntat cu re-declanşarea ciclului menstrual, fenomen care le-a speriat la început (în 4 dintre cazurile investigate ciclul se oprise în urmă cu... 10 ani), dar care le-a bucurat când, după multiple analize, medicii nedumeriţi au recunoscut că pur şi simplu organismul lor a întinerit. De menţionat că tratamentul cu brânca ursului a fost însoţit de o dietă vegetariană cu multe cruditâţi.
- Spre deosebire de alte medicamente afrodiziace, brânca ursului este recomandată şi persoanelor cu hipertensiune arterială, deoarece este un hipotensor excelent. Este un remediu unic în flora noastră, atât prin puterea sa, cât şi prin complexitate acţiunii sale. Totuşi, puterea sa fiind foarte mare este bine să cunoaşteţi şi precauţiile de care trebuie să ţineţi cont atunci când îl folosiţi (precauţii pe care le găsiţi în continuare).
- Ca afrodiziac feminin brânca ursului este ideală, acţionând simultan pe mai multe "fronturi": stimulează activitate ovarelor, favorizează relaxarea musculaturii vaginale şi uterine prin efectul său antispastic, are un efect foarte interesant de reducere a anxietăţii simultan cu declanşarea dorinţei. Are însă şi un dezavantaj - mirosul pe care unele femei îl găsesc atrăgător, dar majoritatea îl resping vehement. Pentru a compensa această deficienţă se foloseşte tinctura, la care se adaugă seminţe de cardamon - *Elettaria cardamomum* (plantă condimentară foarte plăcut parfumată, care se găseşte în plafarele specializate şi în magazinele arăbeşti).

PRECAUŢII

Supradozarea acestui remediu produce reacţii de tip alergic, vasodilataţie periferică şi hipotensiune.

Problemele de prostată manifestate sau latente pot fi activate de această plantă - în cazul în care apare jenă la urinare sau inflamaţia prostatei, se va întrerupe tratamentul cu această plantă şi se va trece la o cură cu pufuliţă (*Epilobium montana*) şi ghimpe (*Xanthium spinosum*), după care se va putea relua tratamentul cu brânca ursului. În caz de hipotensiune, această plantă va fi administrată împreună cu măghiranul (Majorana hortensis), care are rol compensator pentru această deficienţă.

CONTRAINDICAŢII:

Planta este contraindicată femeilor gravide.

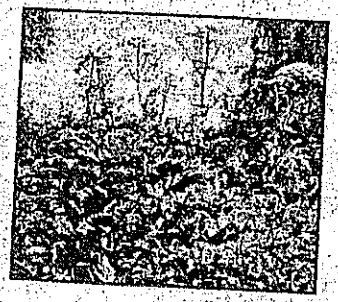
După tratamentul extern cu brânca ursului este interzisă expunerea la soare, deoarece are proprietăţi fotosensibilizante.

UN CAZ CONCLUDENT:

A.B., 41 ani, director, sterilitate masculină

"Dorind cu disperare un copil am făcut tot posibilul ca el să ajungă să ne bucure viaţa. După mai multe seturi de analize pe care le-am realizat atât eu cât şi soţia am constatat că "vinovatul" eram eu, spermatograma arătând cca. 5 milioane de spermatozoizi - cu mult sub nivelul necesar pentru a procrea. Unii medici mi-au spus că este posibil să fie din cauza stresului şi a stării de mare tensiune pe care o trăiesc de câţiva ani, alţii că nu este exclus să fie şi alte cauze organice şi hormonale care nu au fost încă identificate precis. Cert este că tratamentele pe care le-am

urmat (şi nu au fost puţine) nu au avut absolut nici un efect - în afară de cheltuielile foarte mari. Când am aflat de această plantă (brânca ursului n.a.) cheltuisem deja mai multe mii de dolari pe medicamente şi pe o încercare disperată de a realiza inseminarea artificială. Nici aceasta din urmă nu a dat roade, astfel că ajunsesem în punctul de a crede că pur şi simplu nu ne este dat să avem un copil. Tratamentul cu brânca ursului a fost un fel de "hai să fac şi asta" în condiţiile în care soţia mea încă mai spera la o soluţie, iar eu am acţionat mai mult pentru ca ea să nu deznădăjduiască. Curios, după primele zile de tratament, deşi munceam la fel de mult (câte 12-14 ore pe zi) mă simţeam mai binedispus şi mai energic, fără ca aceasta să aibă vreun motiv aparent. După prima lună de tratament miracolul s-a produs: venind acasă am găsit pe biroul din sufragerie o mică "riglă" care avea să mă facă peste măsură de fericit: testul de sarcină cu rezultat pozitiv al soţiei. De curiozitate doar mi-am refăcut analizele după această perioadă de tratament şi surpriza cea mare a fost să constatăm - atât eu cât şi medicii - că rezultatele analizei fluidului seminal erau normale, ca la orice bărbat sănătos de vârsta mea. Nu ştiu ce ar fi putut să creeze această perturbare în mine, mai ales că sunt vegetarian de mai bine de 10 ani şi nici nu fumez, dar cu siguranţă că planta aceasta pe care am luat-o mai mult ca pe un "placebo" îşi merită din plin renumele de plantă miraculoasă, iar eu pot să afirm fără să exagerez că Dumnezeu mi-a trimis-o pentru a mă ajuta să am o familie aşa cum îmi doream."



BRUSTURELE

- Arctium lappa -

Rădăcina de brusture constituie un medicament special în farmacia casei. Ea are efecte dezintoxicante puternice şi de durată, de unde o gamă impresionantă de utilizări, de la toxiinfecţiile alimentare, bolile de piele sau reumatism, la tulburările glandulare sau de metabolism. Pe termen lung are efecte benefice asupra activităţii rinichilor, ficatului şi bilei, previne diabetul, previne afecţiunile tumorale benigne, precum şi boala canceroasă (studii succesive făcute în anii `66,` 85, `94, 2000 au pus în evidenţă acest lucru). În caz de guturai, bronşită, gripă este un remediu valoros, ajutând la oprirea dezvoltării microorganismelor, scăzând febra, protejând rinichii şi prevenind complicaţiile.

ACŢIUNI:

INTERN: antibiotic de intensitate medie, antigripal mediu-slab, antiinfecţios renal mediu-slab, coleretic mediu-slab (măreşte uşor cantitatea de bilă secretată), depurativ lent dar profund şi puternic, diuretic bun, hipoglicemiant mediu-slab, previne cancerul, reglează activitatea glandelor sudoripare (are efecte atât în hipo, cât şi în hipersecreţie), stimulent mediu al activităţii renale, sudorific slab.

EXTERN: antiherpetic mediu, antiinflamator mediu-slab, favorizează creşterea părului, cicatrizant mediu, cosmetic.

INDICAŢII:

INTERN:

- **boli de piele: acnee, seboree, furunculoză, eczeme cu descuamare (se pun şi comprese extern), dermatoză de contact, psoriazis** - decoct combinat folosit în cure lungi (1 lună minim)
- **hipertensiune, diabet** (prevenire şi combatere), **diskinezie biliară şi dispepsie, boli de ficat** - pulbere. Rezultate excelente se obţin combinând rădăcina de brusture cu frunze de anghinare (*Cynara scolymus*) în proporţii egale. Se foloseşte pe durate lungi de timp (minim 3 luni).
- **disfuncţii ale glandelor sudoripare** (insuficientă transpiraţie şi

exces de transpirație) - decoct combinat

- **tumori benigne** (adjuvant) - sub formă de decoct combinat, în cure de lungă durată (5-6 luni).

- **cancer de sân și cu alte localizări** (adjuvant) - decoct combinat. Se va apela în paralel la tratamentele cu năpraznic (*Geranium robertianum*) și spânz (*Helleborus purpurascens*) și se va menține o dietă severă. Rezultate foarte încurajatoare în astfel de cazuri au fost obținute de către o maică din Canada - René Caisse, care a creat celebrul preparat cunoscut sub numele de „Essiac". Acest preparat ce include într-o mare proporție (peste 50%) în componența sa rădăcina de brusture, a ajutat de-a lungul timpului la vindecarea unor astfel de boli grave.

- **nefrită, cistită, retenții de urină, gripă, bronșită, răceli în general** - infuzie combinată - 1 cană în care se adaugă suplimentar o linguriță de tinctură de ienupăr (*Juniperus communis*). Pentru oprirea sângerărilor și pentru combaterea stării de iritare la urinare se combină foarte bine cu coada șoricelului (*Achillea millefolium*) - în infuzia combinată cele două plante se pun în părți egale.

EXTERN:

- **pentru creșterea părului** - ultima clătire după spălarea pe cap se face cu decoct combinat

- **dermatite, eczemă, herpes** - compresă cu decoct combinat. Compresa se păstrează timp de minim o oră, după care zona afectată se lasă la aer. Astfel de comprese se aplică de 2-3 ori pe zi.

- **psoriazis** - cataplasmă preparată din pulbere fină amestecată cu puțină apă, până se obține o pastă de consistența aluatului. Această pastă se aplică pe zonele afectate de psoriazis și se aplică deasupra un bandaj steril. Se menține astfel pentru un interval de o oră, zilnic.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

DECOTUL COMBINAT - 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină de brusture se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; macheratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi, pe stomacul gol.

DECOTUL COMBINAT PENTRU UZ EXTERN - se prepară întocmai ca și cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 1-2 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriță.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

O.A., 24 ani, studentă anul 5 medicină, București - noduli mamari.

„După ultima sesiune din anul trecut, cu tot ce înseamnă ea (mâncat haotic, stres, nopți albe) au început să mă doară amândoi sânii, s-au umflat și am simțit la palpare câțiva noduli mici. La început m-am speriat și mi-am făcut imediat o mamografie, după care medicul mi-a spus să nu mă îngrijorez că sunt noduli normali și că această situație apare la foarte multe femei - știam deja asta din facultate dar una este să știi și alta să nu te sperii. Am început un tratament cu medicamente hormonale (Diane 35) dar după 4 luni încă aveam dureri la fel de mari, insuportabile aproape în preajma menstruației și în plus mi se dereglase și ciclul destul de mult. Chiar dacă sunt mai sceptică din fire în ce privește terapia naturală (am auzit multe și pro și contra), în disperare de cauză am apelat la un terapeut naturist care mi-a explicat cauzele tulburării mele și mi-a sugerat o alimentație mai drastică (fără carne, zahăr, conservanți și alți aditivi chimici) precum și să beau un macerat din plante. Fiind destul de consecventă din fire mi-am făcut aproape în fiecare zi acest macerat, din 16 părți rădăcină de brusture (n.a. Arctium lappa), 10 părți năpraznic (n.a. Geranium robertianum) și 6 părți frunze de salvie (n.a. Salvia officinalis). Am băut acest preparat vreme de 3 luni, cam un litru - un litru și jumătate pe zi și am folosit și comprese cu varză zdrobită, pe care o puneam pe sâni, într-un sutien mai larg, în fiecare noapte. Rezultate încurajatoare au apărut după prima lună când în perioada menstruației durerile au scăzut foarte mult iar la următoarea perioadă de ciclu m-am simțit în mod uimitor „normală" - fără spaima că orice mișcare sau coborârea câtorva trepte o să-mi provoace dureri violente în sâni. Nodulii au dispărut complet după două luni, dar mi s-a sugerat să continui tratamentul pentru încă o perioadă de 3-4 luni. Cred că terapia naturală, chiar dacă este atât de controversată sau uneori pare că nu se împacă cu medicina modernă, este pe nedrept neglijată de vreme ce poate să aducă atât de mult bine. Fireste contează cine și cum o practică și în această direcție îi mulțumesc din suflet domnului ing. David Anton pentru sfaturile și sprijinul pe care mi le-a acordat și pentru încrederea pe care mi-a insuflat-o."

BUSUIOCUL
- Ocimum basilicum -

Cu tulpinile sale de un verde viu, cu florile mici şi nu prea spectaculoase, dar cu un miros îmbătător, busuiocul este una din plantele cele mai cunoscute şi mai iubite în popor. Este cunoscut mai ales ca iarbă sfântă, fiind utilzat în ritualul creştin ortodox al stropirii cu agheasmă, fiind pus la icoane pentru a chema protecţia lui Dumnezeu, fiind ţinut sub pernă de Sfântul Andrei pentru aflarea ursitului etc. Ca remediu este în prezent mai puţin cunoscut, în ciuda calităţilor sale terapeutice cu totul excepţionale. Cele mai puternice efecte sunt cele antiinfecţioase (respiratorii mai ales), întineritoare şi revigorante, stimulente imunitare, antidepresive (are şi un efect uşor euforizant). Rezultate foarte bune se obţin prin folosirea sa în tratamentul guturaiului, bronşitei acute, gripei, mai ales în fazele incipiente, dar şi al tulburărilor hormonale (mai ales cele produse de înaintarea în vârstă), îmbătrânirii premature, astheniei, depresiei, sensibilităţii excesive la infecţii asociate cu devitalizarea.

ACŢIUNI:

INTERN: antidepresiv mediu, antiseptic intestinal mediu, antiseptic respirator puternic, antispastic mediu-slab, antitusiv puternic (mai ales infuzia fierbinte), bronhodilatator puternic, carminativ mediu, reechilibrant extrem de eficient (mai ales pe termen lung) al activităţii endocrine (acţiune asupra gonadelor şi epifizei), re-întineritor puternic, stimulează secreţia de lapte, stimulent imunitar mediu, tonic general puternic, tonic nervos bun.

EXTERN: antiseptic respirator foarte puternic (mai ales pentru căile respiratorii superioare), bronhodilatator puternic, tonic general.

INDICAŢII:

INTERN:

- **astenie, depresie, nevroze (mai ales astenice), manii** - pulbere, de obicei se administrează împreună cu pulberea de sunătoare (*Hypericum perforatum*), în proporţii egale. Tratamentul durează între 3 şi 7 luni.

- **prevenirea îmbătrânirii premature, pentru menţinerea tinereţii** - sub formă de macerat la rece, în cure de minim 2 luni pe an sau în consum constant. Se pot consuma 2-4 căni pe zi.
- **impotenţă, frigiditate** - pulbere proaspăt măcinată din inflorescenţe; este foarte eficientă în doze mari (2-3 linguriţe de 3 ori pe zi), în amestec cu miere de albine, în cure de o lună cu 1-2 săptămâni pauză.
- **migrenă, dureri de cap care apar pe fond nervos, oboseală, oboseală intelectuală, surmenaj** - pulbere sau macerat la rece
- **guturai, gripă, bronşită acută, tuse, infecţii renale şi urinare în fază acută** - infuzie fierbinte, administrată în doze mari, de obicei îndulcită cu miere. În fazele acute ale acestor boli cel mai eficient tratament este ajunarea (postul negru) vreme de 24 de ore, timp în care se administrează acest remediu în cantităţi mari (2 litri pe zi).
- **colită de fermentaţie, gastrită hiperacidă la persoanele ce trăiesc stări psihice nocive şi chinuitoare, balonare, anorexie, vomă şi dispepsii pe fond de nervozitate** - pulbere administrată de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

EXTERN:

- **oboseală, surmenaj, dureri de cap** - băi cu macerat la rece de busuioc sau cu infuzie combinată.
- **guturai, rinită** - inhalaţie cu infuzie

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

MACERATUL LA RECE - 2-3 rămurele de busuioc se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată şi se lasă la macerat aproximativ 10 ore, după care se scot din pahar şi se bea soluţia rezultată. Apoi, rămurelele de busuioc se aruncă (nu mai pot fi folosite pentru obţinerea unei noi porţii de macerat). Acest macerat poate fi folosit în locul apei potabile (se beau minim 3 căni pe zi).

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecţiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei)- 1-2 linguriţe de plantă mărunţită se opăresc cu o cană de apă, după care se acoperă şi lasă la

infuzat vreme de 15 minute, când se filtrează. Se îndulceşte cu miere şi se bea cât mai fierbinte posibil. Pentru prevenirea instalării răcelilor se iau doze repetate (3 - 6 doze în 12 ore) din aceste remediu.

INHALAŢIA - se face o infuzie fierbinte, iar la 2 minute după turnarea apei clocotite peste plantă vom plasa capul deasupra căniı, la o distanţă de 20-30 de cm de aceasta. Capul se acoperă cu un prosop suficient de mare, aşa încât să acopere şi cana (este important ca aburul să nu iasă). Inhalaţia durează 10-15 minute, timp în care nările vor fi aduse cât mai aproape de cana în care se face infuzarea, evitând însă ca aburul fierbinte să ne ardă faţa. După inhalaţie timp de minim trei ore nu se iese în frig şi se evită orice curenţi de aer.

UN CAZ CONCLUDENT:

Relatarea care urmează am auzit-o acum câţiva ani de la domnul Ioan Groza, cunoscutul terapeut naturist din Arad şi mi s-a părut mai concludentă decât orice altă pledoarie pentru folosirea busuiocului:

"Acum ceva vreme am cunoscut un cuplu cu adevărat neobişnuit. Ea era foarte tânără şi luminoasă, iar el era foarte bătrân. Am crezut că erau tată şi fiică, iar când ea mi l-a prezentat pe "soţul meu" nu mi-am putut reţine un zâmbet. După ce am discutat şi s-a mai destins atmosfera, la un moment dat acea femeie zice: <<Ştiu de ce aţi zâmbit când vi l-am prezentat pe soţul meu. Ziceţi că eu sunt tânără şi el bătrân, dar să ştiţi că între noi este o diferenţă de doar 3 ani.>> Zic: <<Nu se poate doamnă!>> <<Dar câţi ani îmi daţi?>> <<Să tot aveţi 32 de ani sau hai să zic 35 de ani.>> <<Ei bine, am... 65 de ani.>> Eu am înlemnit... <<Dar cum v-aţi menţinut această tinereţe?>> <<În viaţa mea am mâncat foarte multe cruditâţi, pâine numai neagră, carne foarte puţină - o dată la câteva luni. Dar nu numai cu acest alimente mi-am menţinut tinereţea. Eu de la 20 de ani consum apă cu busuioc. Pun într-un borcan cu apă 3 crenguţe de busuioc uscat, iarna şi primăvara, şi verde, vara şi toamna. Acest preparat cu busuioc pur şi simplu îmi menţine tinereţea.>>

Şi mi-au adus şi buletinele, că nu-mi venea să cred. Ziceam că: <<NU VĂ CRED, sunteţi cu 30 de ani mai tânără>>. Ea a zis: <<Soţul bea ţuică, iar eu apă de busuioc...>>."

CAPTALAN
-Petasites officinalis-

Se mai numeşte şi brusture dulce, fiind o prezenţă frecventă pe malul pâraielor şi izvoarelor de munte. Are o frunză imensă de un verde închis, oarecum asemănătoare celei de brusture, dar rotunjită şi mult mai mare. Florile sale apar primăvara devreme şi au o culoare roşie sau alb-pătat, având un miros dulce, ca cel al mierii. De la captalan se folosesc frunzele, rădăcina şi florile, toate conţinând acelaşi principiu activ: petasina, cu efecte neuro-sedative, reglatoare ale activităţii nervoase şi cardiace miraculoase. Însă acest principiu activ nu explică până la capăt proprietăţile sale terapeutice, printre care se numără şi cele anticancerigene sau diuretice. În trecut despre captalan se spunea că are şi proprietatea (excepţională la vremea aceea) de a vindeca ciuma (numită şi pestă) - de unde şi denumirea ştiinţifică de Petasites. La ora actuală această plantă este intens cercetată pentru excepţionalele sale efecte în tratamentul bolilor cardiovasculare, nervoase şi psihice unde ea singură poate da rezultate foarte bune. Însă captalanul, cu mirosul său plăcut şi puternic, cu acţiunea sa blândă şi intensă, este şi o foarte bună plantă de amestec, potenţând - aşa cum vom vedea - acţiunea altor plante în tratamentul unor boli din cele mai diferite.

ACŢIUNI:

INTERN: anticancerigen (proprietate probată empiric, dar nedemonstrată din punct de vedere farmacologic), antispasmodic puternic, astringent mediu, diuretic mediu-slab, emenagog mediu-slab, neurosedativ (în doze mari), reglator al tensiunii bun (studiile farmacologice au pus în evidenţă acţiunea benefică a captalanului atât la hiper-, cât şi la hipotensivi), sudorific mediu-slab, vasodilatator mediu-slab, vermifug slab.

EXTERN: vulnerar mediu-slab.

INDICAȚII:

INTERN:

- **insomnie, coșmaruri** - pulbere sublingual. Pentru adulți se administrează în doză de 2 linguriţe rase de pulbere, cu 4 ore înainte de culcare. În cazurile care răspund greu la tratament se va administra şi în timpul zilei încă o dată, aceeaşi doză.

- **afecțiuni respiratorii: astm bronşic, tuse convulsivă, tuse, guturai, catar bronhic** - pulbere sau macerat la rece. Prin efectul puternic antispasmodic, captalanul uşurează foarte mult afecțiunile manifestate prin tuse şi congestie. Bolile respiratorii cronice care se agravează în condiții de tensiune psihică sunt ameliorate cel mai rapid.

- **stări anxioase, depresie, atacuri de panică** - pulbere. Este recomandat să se asocieze cu o altă plantă puternic antidepresivă şi anxiolitică: sunătoarea (*Hypericum perforatum*). Se administrează cu o regularitate strictă, de 4 ori pe zi, timp de mai multe săptămâni. După ținerea lor sub limbă, este recomandat ca plantele să se înghită cu puțin lapte cald.

- **hipertensiune, hipertensiune cu aspecte clinice aterosclerotice, hipotensiune** - infuzie combinată. Efectul de reglare a tensiunii arteriale se simte cel mai pregnant la persoanele care se confruntă şi cu stări anxioase, insomnii, stress accentuat.

- **hiperexcitabilitate, hiperemotivitate** - sub formă de pulbere. Planta se va ține sub limbă minim 20 de minute.

- **hipertiroidie, boala Basedow** - pulbere şi gargară cu macerat. Efectele sunt remarcabile în condițiile asocierii în proporții egale cu sânzienele galbene (*Galium verum*) şi traista ciobanului (*Capsella bursae-pastoris*), într-un tratament de lungă durată (4-6 luni).

- **stări febrile neurovegetative** (mai ales la femei) - macerat la rece. Se administrează câte un litru de macerat pe zi.

- **nevroze vegetative Maranon-Greene, sindrom neurodistonic la tuberculoşi, ataxie vasomotorie Solis-Cohen** - pulbere, în cure de lungă durată.

- **nevroze cardiovasculare, ulcer gastroduodenal** - pulbere. Are rol adjuvant, amplificând considerabil rezistența la stres şi stări de tensiune psihică.

- **pavor nocturu la copii, enurezis** - pulbere. Dacă este mai greu suportată este indicat să se amestece cu miere. Doza maximă pentru copii este de o jumătate de linguriță de 3-4 ori pe zi.

- **colici intestinale, colici biliare, colici renale** - infuzie combinată.

- **reumatism, artrită** - se administrează sub formă de pulbere. Are rol adjuvant, este indicat pentru reducerea senzațiilor dureroase prin relaxare şi calmare.

Alte utilizări interne:

Rădăcina şi partea aeriană ale captalanului mai sunt indicate în: dischinezii biliare, colici biliare, renale şi intestinale, gută, reumatism, răceală, guturai, catar bronhic, nevralgii, urinare dificilă, dureri musculare, tuse; laringo-bronşite, spasme gastrointestinale, spasme ale căilor urinare şi vaselor coronare.

EXTERN:

Plăgi, ulcerații, furuncule, arsuri, inflamații, entorse - cataplasme cu frunze proaspete;

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1- 2 linguriţe rase de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ - o linguriță de părți aeriene uscate şi mărunțite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau platâ şi se lasă la macerat aprox. 8 ore, după care se filtrează. maceratul se păstrează, iar planta rămasă se opăreşte cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă infuzat jumătate de oră, se filtrează şi se lasă la răcit. În final se amestecă cele două extracte. Se consumă 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol.

MACERATUL LA RECE - 2 linguriţe din pulberea plantei se lasă la macerat într-o cană cu apă timp de 6-8 ore. După macerare se filtrează şi se bea pe stomacul gol, în doză de 2-3 căni pe zi. Maceratul pentru gargară se va prepara mai concentrat, dintr-o lingură de pulbere la o cană cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

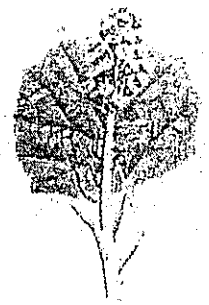
UN CAZ CONCLUDENT:

A.A., 14 ani, Sfântu Gheorghe - enurezis

„De mai bine de trei ani, de când ne-am despărțit eu şi soțul meu, după tensiunile şi crizele care au fost, băieţelul meu Atilla a început să urineze noaptea în pat. Situația s-a înrăutățit mult în ultimele luni aşa

Florile de captalan - uşor de recunoscut după mirosul dulce şi consistenţa cărnoasă

că a ajuns să urineze fără să-şi dea seama şi de 2-3 ori pe noapte. Am fost la medic şi i-a dat ceva pastile, dar nu au avut prea mare efect, aşa că ne-a spus că o soluţie este să-l trezim noaptea. Am făcut cum ni s-a zis şi noapte de noapte, pe la ora 2-3 îl trezeam şi aşa s-a mai redus problema, dar în cazul în care consuma multe lichide, cu tot cu trezirea de noapte, ajungea să urineze. M-am gândit cu disperare la faptul că va creşte şi problema va rămâne în continuare şi îi va crea o mulţime de complexe şi de probleme. Auzind de un medic naturist din Braşov ne-am gândit să încercăm să facem ceva pentru băieţel poate cu ajutorul plantelor. După ce a discutat cu Atilla, medicul mi-a zis că băiatul e încă speriat şi că se resimte în urma tensiunilor din familie. Mulţumesc lui Dumnezeu, a fost primul om care a vorbit direct cu băiatul meu şi şi-a dat seama că are nişte frici care noaptea se amplifică şi că tocmai din această cauză îşi pierde controlul. Întâlnirea cu acest om excepţional l-a încurajat foarte mult pe băiat şi i-a dat încredere să ia şi plantele mai amare pe care i le-a prescris (pentru că altfel e foarte refractar la gusturile care nu-i plac şi nu credeam să-l văd că stă cu plantele în gură atâta timp). Vă scriu şi dumneavoastră care sunt plantele pe care i le-a dat pentru că pe multă lume am auzit plângându-se de această problemă la copiii lor: flori de sunătoare 3 părţi, frunze de captalan 3 părţi şi traista ciobanului 2 părţi. Domnul doctor mi-a spus că din combinaţie captalanul nu trebuie să lipsească pentru că îi scade teama, iar sunătoarea îl face să se trezească mai uşor. Nu v-aş fi scris dacă minunea nu s-ar fi produs: într-o lună de tratament, de unde în fiecare noapte trebuia să se schimbe de haine, abia dacă a urinat într-o lună de câteva ori noaptea! Chiar şi fostul meu soţ, la care copilul stă câteva zile pe lună şi care spunea că plantele sunt prostii, s-a bucurat şi a fost foarte uimit să vadă că în sfârşit Atilla doarme bine şi nu mai este aşa de necăjit şi temător. Ba mai mult, de când şi-a mai revenit, băiatul meu s-a îngrăşat încă vreo 3-4 kilograme şi este mult mai vioi."



Întreaga plantă are efecte neurosedative şi anticancerigene „miraculoase"

CĂTINA

- (Hippophae rhamnoides) -

Întâlnită din Alpi până în Himalaya (la 5000 m. altitudine), cătina este fără doar şi poate un miracol de adaptare şi rezistenţă. Fructul său este unul din cele mai bogate produse în vitamina A şi E din lume, vitamina A fiind esenţială pentru procesele din sfera digestivă, de apărare, nervoasă şi în procesul vederii, iar vitamina E (numită şi vitamina tinereţii) fiind implicată în cele mai importante procese de regenerare din organism. Pe lângă acestea, cătina mai este bogată în vitamina C, F, PP, la care se adaugă întreg complexul vitaminic B. Cu un asemenea "arsenal" nu este de mirare că există un palmares atât de impresionant în vindecare al acestei plante.

ACŢIUNI:

INTERN: antiinfecţios mediu (acţiune indirectă prin stimularea capacităţii naturale de apărare a organismului), antidepresiv mediu, vitaminizant puternic, remineralizant puternic (conţine Fe, Ca, K, Mg, Se), antialcoolic bun (înlătură efectele nefaste alte intoxicaţiei alcoolice), antitumoral mediu-slab, calmant nervos de intensitate medie-slabă, drenor hepatic bun, hipoglicemiant slab, febrifug mediu, regenerant hepatic bun, puternic reglator al apetitului, susţinător de efort, tonic general puternic, tonic al gonadelor de intensitate medie.

INDICAŢII:

INTERN:

- **răceli repetate, sensibilitate la infecţii, tulburări imunitare, febră** - pulbere. Pentru rezultate stabile în timp se vor face cure de câte 3 săptămâni de 2-3 ori pe an.
- **sterilitate masculina şi sterilitate feminină, pubertate precoce, tulburări glandulare** - pulbere, cure de 3 luni minim
- **colită de putrefacţie, tulburări de asimilaţie, hepatită virală A, B, C, ciroză hepatică** - pulbere. Se va administra în cură de minim 3 luni.
- **carenţă de Calciu, Magneziu, Potasiu; convalescenţă; tulburări de creştere la copii, avitaminoză A, E, PP** - macerat la rece sau consumul de fructe proaspete.
- **obezitate, diabet (adjuvant), alergie, sensibilitate la frig şi la**

extreme termice în general - pulbere sublingual, în cure de minim o lună.

- **anemie; leucemie (adjuvant), boala canceroasă (adjuvant)** - macerat la rece, se asociază foarte bine cu alte fructe de pădure (vezi rețeta de la sfârșit)

- **depresie, (adjuvant)** - pulbere. În cazurile de depresie pulberea se va ține sub limbă timp de 20 de minute și se va utiliza o doză de câte o linguriță de 4-5 ori pe zi. Efectele de refacere a tonusului psihic și de revenire a apetitului sunt în acest caz foarte rapide.

- **tulburări nervoase la copii** - macerat la rece. În aceste cazuri se combină bine cu păducelul (*Crataegus oxyacantha*)

- **răni și leziuni, ulcerații ale pielii** - pulbere. Utilizată intern favorizează procesul de epitelizare a țesuturilor și ajută astfel foarte mult refacerea. Poate fi utilizată ca adjuvant și în cazul rănilor adânci, care afectează țesuturi profunde ale corpului.

- **revenirea după post sau perioade de alimentație deficitară, carențată, revenirea din cure alimentare terapeutice drastice** - macerat la rece sau fructe proaspete zdrobite, amestecate cu miere. Ajută considerabil revenirea la normal a tuturor funcțiilor digestive, amplifică capacitatea de digestie și asimilație și ne ferește de eventualele perturbări ce pot să apară la schimbările de regim alimentar. Se consumă câte 0,5l -1l de macerat la rece pe zi sau 8-10 linguri de fructe amestecate cu miere, simultan cu schimbarea gradată a regimului alimentar. În cazul persoanelor care au realizat posturi drastice (numai cu apă) pentru perioade mai lungi de timp este recomandat maceratul la rece și se recomandă ca trecerea către alimentația normală să se facă treptat, într-un interval de mai multe zile (intervalul de timp necesar pentru revenirea la alimentația normală este de cel puțin 1/3 din durata totală a postului, dar nu mai puțin de o zi).

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - 1 lingură de pulbere de cătină se pune la

înmuiat într-o cană de apă de izvor sau apă plată, se lasă vreme de 8 ore la temperatura camerei. Se consumă, eventual cu miere, pe stomacul gol, fără a filtra preparatul, deoarece în acest fel s-ar pierde vitamina E.

La copii de 6-12 ani doza se înjumătățește, iar la cei sub 6 ani se aduce la o treime-un sfert. Pentru a fi mai plăcută pentru copii se poate pune la macerat și coajă rasă de lămâie sau portocală.

FRUCTELE PROASPETE - se consumă în cantitate de 1-2 linguri de 3 ori pe zi. Pentru cei care suportă mai greu gustul foarte acru, se poate administra imediat după mestecarea atentă și înghițirea fructelor, puțină miere de albine. Se va evita însă consumul de apă timp de minim 30 de minute după consumarea fructelor. În cazul copiilor doza de fructe proaspete este de 1-2 linguriță de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

O REȚETĂ DEOSEBITĂ:

Se pun într-o cană de apă la macerat de seara până dimineața o linguriță de pulbere de măceșe (*Rosa canina*) fără sâmburi, una de cătină și una de păducel (*Crataegus oxyacantha*). Dimineața se bea pe stomacul gol acest macerat nefiltrat, eventual cu puțină miere. O cură de câteva săptămâni cu acest preparat luat zilnic are efecte revigorante de excepție. El are efecte aproape miraculoase de reîntinerire și regenerare, este un adevărat elixir în bolile infecțioase, cardio-vasculare, precum și în perioadele de efort intens sau de convalescență ori revenire după boli grave.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

B.A., 47 de ani, inginer, leuconevraxită (scleroză în plăci)

Când l-am văzut prima oară pe acest om m-am întrebat cum va reuși oare prietenul meu, un tânăr medic aflat la începuturile practicii, să-l trateze. Pacientul era extraordinar de slab, cu o depresie clar exprimată chiar de trăsăturile chipului său și fuma încontinuu - element care-i accelera foarte mult procesul bolii cumplite de care suferea: scleroză în plăci. Era deja imobilizat în cărucior, chiar mâinile începuse să le miște cu greutate, iar vederea deja îi slăbise. Ce făcea și mai dificilă situația sa era faptul că avea moralul la pământ, organismul intoxicat de la nenumăratele țigări, iar pofta de mâncare la fel ca și cea de viață era aproape zero. Înainte de a începe cu el tratamentul prin sugestie, prin relaxare și câteva exerciții yoga (care este probabil

Frunzele şi tulpinile plantei sunt acoperite cu un foarte fin puf alburiu, motiv pentru care ea se mai numeşte şi „cătină albă"

singura metodă de tratament infailibilă în această afecţiune) trebuia neapărat ca pacientul să se întremeze, pentru ca ulterior să poată urma şi o terapie de dezintoxicare. După o săptămână de tratament situaţia pacientului nu era deloc roz: abia dacă mânca o farfurie de orez pe zi, slăbea încontinuu, iar starea sa generală nu permitea o abordare a tratamentului propriu-zis. Atunci s-a luat hotărârea ca înainte de masă să primească un preparat simplu: 2 linguriţe de fructe de cătină uscate şi măcinate erau puse vreme de câteva ore la macerat într-un pahar de apă, după care era administrat nefiltrat. După ce termina partea lichidă, pacientul consuma şi planta rămasă pe fundul paharului. Încă de la primul pahar, luat cu un sfert de oră înainte de masă, s-a constatat o creştere simţitoare a poftei de mâncare, care apoi s-a amplificat constant în următoarele zile, în care a luat acest preparat înainte de fiecare masă. După două săptămâni câştigase deja două kilograme în greutate, deşi consumase numai meniu vegetarian cu multe cruditâţi, pe care la început nu-l tolera. Ce era însă mai important: POFTA SA DE VIAŢĂ CRESCUSE SIMŢITOR. A continuat tratamentul cu acest preparat simplu de cătină vreme de 3 luni, cerând încontinuu maceratul miraculos care-i dădea o energie care, chiar dacă la început n-o conştientizase ca atare, dar care cu timpul i-a devenit indispensabilă. Probabil fără această „resuscitare" făcută de cocktailul de vitamine şi minerale reprezentat de cătină nu ar fi reuşit să depăşească situaţia de criză de la începutul tratamentului, care în cele din urmă a reuşit. În prezent pacientul poate merge însoţit, îşi coordonează aproape perfect mişcările mâinilor şi, o consecinţă a tratamentului cu cătină, tulburările de vedere s-au redus simţitor ca intensitate şi frecvenţă de apariţie. Mai mult, starea sa psihică s-a îmbunătăţit simţitor, iar renunţarea la ţigări (absolut necesară în cazul său) a fost mai uşoară datorită acestei plante.

Fructul de cătină: un campion al conţinutului de vitamine

CIMBRU

- Thymus vulgaris -

Este puţin cunoscut la noi în ţară ca plantă medicinală, fiind adesea confundat cu cimbrul de grădină *(Satureja hortensis)*, cu care nu are însă comun decât mirosul, în rest aspectul, compoziţia chimică şi utilizările terapeutice fiind net diferite. Ca aspect se aseamănă foarte bine cu cimbrişorul (ruda sa sălbatică), însă creşte în cultură, este de 2-3 ori mai înalt, are frunzele de un verde mai viu, iar mirosul este foarte puternic, înţepător. În fitoterapie se distinge printre celelalte plante prin efectele sale antiseptice deosebit de intense, prin acţiunea sa puternică de stimulare şi reglare a digestiei. Un pic prea puternic ca aromă pentru a fi folosit singur în mâncăruri, el constituie o plantă medicinală de prim ordin prin intensitatea efectelor sale terapeutice, despre care vom vorbi în continuare:

ACŢIUNI:

INTERN: antifungic mediu (combate fungii din genurile Aspergillus, Penicillium, Trichoderma), antiputrid puternic, antiseptic general puternic (acţionează cu predilecţie asupra bacteriilor şi ciupercilor parazite), antiseptic genito-urinar puternic, antiseptic intestinal puternic, antiseptic respirator foarte puternic, antispastic bun (calmează în special spasmele căilor respiratorii), antitusiv puternic, aperitiv bun, bactericid şi bacteriostatic mediu (inhibă dezvoltarea bacteriilor: Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Bacillus cereus), carminativ puternic, coleretic mediu-slab, decongestionant bun (acţionează îndeosebi asupra plămânilor şi glandelor mucoase de la nivelul gâtului şi nasului), digestiv şi stomahic bun, diuretic mediu-slab, emenagog mediu-slab, expectorant bun, sialogog bun(sporeşte secreţia de salivă), vermifug mediu, stimulator al leucocitozei în bolile infecţioase, sudorific slab, stimulează activitatea intelectuală, stimulent bulbar, tonic nervos bun, hipnotic slab.

EXTERN: antibacterian şi antifungic foarte puternic (inhibă dezvoltarea ciupercilor patogene), antireumatismal bun, cicatrizant slab, paraziticid, rubefiant, stimulează circulaţia periferică.

INDICAȚII:

INTERN:

- **bronșită, astm bronșic, adjuvant în tuberculoză** - pulbere pentru tratamente de lungă durată; pentru o acțiune rapidă de decongestionare a căilor respiratorii și pentru un efect antiseptic energic se folosește infuzia fierbinte.

- **guturai, gripă, răgușeală** - pentru o acțiune rapidă și oprirea bolii în fază incipientă se face o infuzie fierbinte din care se beau 3-4 căni. O rețetă foarte eficientă se prepară prin adăugarea la fiecare cană de infuzie a unei jumătăți de linguriță de flori de soc și 1-2 vârfuri de cuțit de pulbere de ardei iute.
- **tuse convulsivă, spastică și astmatică** - pulbere.
- **atonie digestivă** (digestii lente) - pulbere luată cu un sfert de oră înainte de masă. Suplimentar se poate lua o doză redusă (un vârf de cuțit) și după încheierea mesei.
- **infecții renale, cistită** - infuzie combinată. Efecte foarte puternice se obțin prin combinare în proporții egale cu frunzele de merișor (*Vaccinium vitis-idaea*).
- **diaree, gaze intestinale (enterocolită, colită de fermentație și colită de putrefacție), adjuvant în febra tifoidă** - se administrează sub formă de pulbere, sublingual. Tratamentul se face în cure de o lună cu o săptămână pauză.
- **digestie dificilă, inapetență în perioada de convalescență, insuficientă secreție de salivă** - pulbere luată înainte de masă.
- **paraziți intestinali** (oxiuri, tenie etc.) - pulbere, în cure de o lună. Efecte foarte bune are și uleiul volatil.
- **dureri de cap pe bază nervoasă, oboseală** - se administrează sub formă de pulbere, sublingual.
- **anemie** (la copii) - se administrează sub formă de pulbere, sublingual. Doza pentru copii este de un vârf de cuțit de pulbere, înainte de fiecare masă.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, cimbrul are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: diskinezie biliară, dispepsii ușoare, impotență, reumatism, tulburări circulatorii, hipotensiune, furunculoză.

EXTERN:

- **dureri reumatice** - se toarnă în apa de baie fierbinte infuzie

combinată superconcentrată, se fac băi generale
- **eczeme infecțioase, râie, plăgi infectate** - cataplasmă
- **pentru îngrijirea dinților și a gurii** - clătiri ale gurii cu infuzie combinată superconcentrată (se poate folosii cu argilă, în părți egale).
- **micoză vaginală** (infecție cu ciuperci parazite) - spălături cu infuzie combinată superconcentrată.
- **arsuri, înțepături de insecte** - cataplasmă

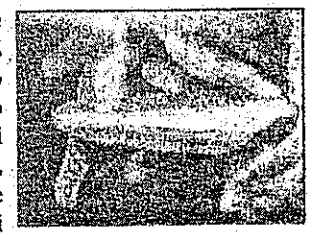
MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile. În cazul copiilor doza pentru o zi este de un vârf de cuțit (0,2g), de 3 ori pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 linguriițe de pulbere de cimbru se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriițe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriță de pulbere de cimbru se adaugă o cană de apă fierbinte (250 ml), se acoperă și se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulcește cu miere și se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.



CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

Luat în cantități mari provoacă tulburări gastro-intestinale. Uleiul volatil provoacă și excitații nervoase urmate de depresie psihică, hipotensiune și contractură musculară.

CONTRAINDICAȚII:

Tulpinile de cimbru conțin un ulei volatil cu efect antiseptic extraordinar

Pentru uzul extern, dacă nu ați mai folosit cimbru, este bine să-l testați mai întâi pentru a fi siguri că nu aveți reacții alergice la timol (una din componentele principale ale cimbrului).

OBSERVAȚII:

Ca o curiozitate, numele științific al cimbrului (*Thymus*) ar putea deriva și din cuvântul grecesc „thumus" care semnifică "curaj". Civilizațiile antice credeau că el ar inspira acest sentiment. Prin anul 1663, supa de cimbru era considerată cel mai bun leac al... timidității.

UN CAZ CONCLUDENT

Iată un caz relatat de un medic din București, M.C., specialist în tratarea tulburărilor digestive cu ajutorul plantelor:

Florile de cimbru - printre cele mai bune reglatoare naturale ale digestiei.

Pacienta S.P., din Sighișoara, în vârstă de 58 de ani, pensionară, suferea de un an de o boală extrem de supărătoare: colită de fermentație. La început se balona foarte ușor atunci când avea stări de nervozitate accentuată ori atunci când consuma fructe sau salate de legume. Cu timpul, intoleranța s-a extins și asupra produselor lactate, a mâncărurile care nu erau foarte bine fierte, apoi asupra pâinii, a leguminoaselor (fasole, mazăre, soia). Au apărut dureri de abdomen foarte puternice, diaree persistentă, o stare de slăbiciune și de nervozitate tot mai accentuate. Durerile extrem de violente au ridicat suspiciunea că ar fi vorba despre cancer de intestin, însă analizele imagistice făcute cu tomograful și apoi prin rezonanță magnetico-nucleară au pus în evidență faptul că nu exista nici un proces proliferativ în acea zonă. S-a recurs la medicația specifică pentru stoparea diareei și a balonării, precum și la calmante de sinteză pentru controlul

stării psihice care alimenta boala fizică. După 6 luni de tratament situația se prezenta mai rău ca înainte în sensul că pacienta avea insomnii din cauza durerilor, se hrănea tot mai prost din cauza intoleranței la o gamă extrem de largă de alimente și slăbise. În disperare de cauză a cerut un tratament naturist și i-a fost recomandat un preparat foarte simplu:

- într-un vas de ceramică sau sticlă se pune un litru și jumătate de apă și se adaugă 4 linguri de cimbru uscat și mărunțit, 2 linguri de frunze de mentă (Mentha piperita) și 2 linguri de argilă galbenă sau cenușie;

- se lasă totul la macerat la temperatura camerei de seara și până a doua zi dimineața, când se separă maceratul obținut de argila care s-a depus pe fundul vasului;

- după decantare se filtrează maceratul prin tifon, iar preparatul obținut se pune într-o sticlă;

- se bea pe parcursul zilei întreaga cantitate de preparat, pe stomacul gol, cu minim jumătate de oră înainte de mesele principale.

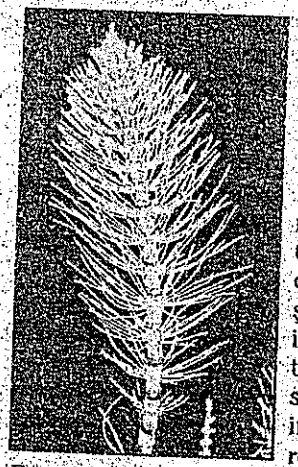
Tratamentul a durat 3 luni, iar după primele 2 săptămâni deja starea pacientei se ameliorase simțitor - tranzitul intestinal devenise aproape normal, durerile abdominale deveniseră suportabile. Contra balonării mai lua câte un vârf de cuțit de pulbere de cimbru înainte și după masă, ceea ce a dus la estomparea și, cu timpul, la dispariția acestui fenomen. La sfârșitul celor 3 luni de tratament deja putea mânca legume sau fructe crude în perioadele în care nu se confrunta cu un stres accentuat, iar durerile insuportabile și insomniile produse de acestea deveniseră deja de domeniul amintirii. În prezent, la 2 ani după tratament, pacienta - care între timp a renunțat la calmantele de sinteză și a recurs la exercițiile de relaxare prin respirație abdominală și autosugestie benefică - se simte excelent, iar atunci când simte o tentativă de recidivă recurge la o cură de 2 săptămâni cu preparatul cu care a făcut tratament anterior și la pulberea de cimbru luată înainte și după masă, pentru stimularea și corectarea digestiei.

Frunzele, florile și tulpinile au un puternic efect tonic asupra psihicului.

Deși au numai câțiva milimetri în lungime, florile cimbrului degajă o aromă ce poate fi simțită de la mari distanțe

COADA CALULUI

- Equisetum arvense, Equisetum maxima -



Este o plantă emblematică pentru medicina naturistă, fiind folosită cu succes în mai mult de o sută de afecțiuni. Având efecte purificatoare, antiinfecțioase, hemostatice (oprește sângerările), remineralizante puternice, este o plantă ideală pentru tratarea bolilor cronice și a celor foarte grave, care necesită tratamente intense și de lungă durată. Cele mai bune rezultate se obțin cu iarba de coada calului în tratarea hemoragiilor interne și a anemiei post-hemoragice, în tratarea infecțiilor urinare și a bolilor de rinichi, în tratarea gastritei hiper-acide. Datorită efectelor sale diuretice și detoxifiante intense este indicată și în tratarea bolilor de piele, a reumatismului și a cancerului, ca adjuvant. Este foarte bogată în siliciu, calciu, magneziu, potasiu, fier, fiind un remineralizant de prim ordin și fiind din această cauză recomandată convalescenților, pacienților cu fracturi, carii dentare, în osteoporoză sau fragilitate a unghiilor.

ACȚIUNI:

INTERN: antiacid bun, antimicrobian de intensitate medie-mică (acționează în special asupra streptococului hemolitic, stafilococului auriu, infrabacteriilor - *Chlamydia trachomatis, Ureaplasma utricholiticum*), antiseptic urinar de slabă intensitate, depurativ, diuretic puternic, expectorant mediu-slab, hemostatic puternic, remineralizant puternic.

EXTERN: antiinflamator ocular mediu-slab, antipruriginos slab, antitumoral (mecanismul de acțiune nu a fost deocamdată elucidat), cicatrizant bun, stimulează imunitatea locală, antiinflamator general mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- **sângerări menstruale abundente, hemoroizi sângerânzi, epistaxis (curgerea sângelui din nas), hemoragii interne în general (adjuvant), anemie posthemoragică** - pulbere, 6 linguriță rase pe zi,

pe stomacul gol. Acest tratament intensiv nu se realizează mai mult de 5-7 zile. După acest interval de timp se trece la 3-4 administrări pe zi.

- **tuberculoză, fracturi** (pentru a grăbi procesul de vindecare), **carie dentară** (profilaxie și pentru încetinirea procesului), **convalescență** - pulbere, cure de 20 de zile cu 10 zile pauză, vreme de 6 luni.

- **cu adjuvant în infecții cu streptococ hemolitic, infecții cu stafilococ auriu, infrabacterii** (chlamydii în special) rezistente la tratamentul cu antibiotice - pulbere

- **nefrită, cistită, retenții de urină** - decoct combinat. Pentru oprirea sângerărilor se combină foarte bine cu coada șoricelului (*Achillea millefolium*), iar contra infecțiilor cu ienupărul (*Juniperus communis*).

- **cancer (adjuvant), boli de piele (dermatoză de contact, eczeme infecțioase rezistente la tratament, acnee, acnee rozacee), gută și reumatism, puseu eritematos (adjuvant)** - decoct combinat, 3 căni pe zi. Se realizează cure îndelungate, de 5-6 luni.

- **edeme cardio-renale, hipertensiune** - se administrează sub formă de pulbere, sublingual.

- **ulcer gastric și gastrită hiper-acidă** - pulbere (are efect antiacid), eventual asociată cu mușețel (*Matricaria chamomilla*), tei (*Tilia sp.*) sau cu alte plante calmante blânde.

EXTERN:

- **leziuni canceroase, plăgi sau arsuri cu risc de malignizare, tuberculoză osoasă, prurit** (mâncărimi puternice) - comprese cu decoct combinat super-concentrat sau cataplasme cu coada calului

- **hemoroizi sângerânzi, ulcere varicoase, ulcere ale pielii produse de infecții cu fungi** (ciuperci parazite) - spălări blânde cu un tampon de vată (loționări) sau comprese cu decoct combinat super-concentrat. În cazurile de hemoroizi care nu sângerează se poate apela și la băi de șezut cu macerat concentrat din plantă, efectele fiind foarte rapide.

- **epistaxis sever (hemoragie nazală)** - într-un pahar de decoct pentru uz extern se pune o linguriță rasă de sare. Se trage pe nas astfel: se pune decoct călduț în podul palmei drepte, se astupă nara stângă și se aspiră gradat pe nas acest decoct, după care se procedează în mod similar cu nara opusă. Acest procedeu se realizează doar din poziție aplecată (deasupra chiuvetei), astfel ca apa aspirată să nu pătrundă spre plămâni și să conducă la tuse. Evident, această metodă nu se folosește în momentele de declanșare a hemoragiilor nazale, ci la mai mult timp după încetarea lor sau preventiv. În cazurile severe, se va apela simultan și la administrarea internă a plantei, sub formă de pulbere.

- **miros neplăcut al picioarelor** - băi ale tălpilor cu decoct pentru uz

extern de coada calului combinat cu salvie (*Salvia officinalis*).

- **inflamații oculare, blefarită, conjunctivită** - comprese pe pleoape cu decoct combinat. Compresele se aplică de 2-3 ori pe zi.
- **vergeturi** - unguent cu coada calului sau compresă cu decoct combinat - superconcentrat (decoctia va dura însă numai 3 minute)
- **cistite** - băi calde de şezut. Aceste aplicații se realizează în perioadele acute şi se fac în paralel cu tratamentul intern.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

DECOCTUL COMBINAT (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de coada calului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

DECOCTUL COMBINAT SUPERCONCENTRAT - se prepară întocmai ca şi cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe, iar timpul de fierbere din faza a doua a preparării va fi de 20 minute, la foc mic.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

BAIA DE ŞEZUT - se prepară o cantitate de 1 litru decoct combinat super-concentrat care se adaugă la o un lighean cu apă caldă (dar nu fierbinte). Ne vom aşeza apoi cu şezutul în lighean şi vom rămâne astfel pentru 10 minute (este bine ca apa din lighean să acopere zona rinichilor, dacă e posibil). La ieşire ne vom şterge blând cu un prosop de bumbac şi vom evita să ieşim în frig precum şi expunerea la curenţi de aer pentru 1-2 ore după aceea. De preferinţă această aplicaţie se realizează seara, înainte de culcare, sau imediat ce s-a declanşat criza (mai ales pentru infecţii urinare şi hemoroizi).

CONTRAINDICAŢII:

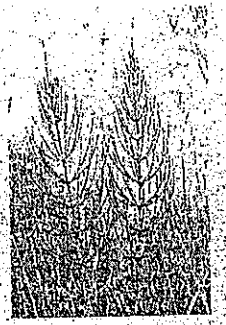
Nu se cunosc.

CAZURI CONCLUDENTE:

B.E. 27 de ani, Braşov, proiectant - sechele post-operatorii

„La vârsta de 14 ani am suferit o intervenţie chirurgicală în urma căreia mi s-a grefat o tijă pentru susţinerea coloanei, care prezenta o deformaţie accentuată (scolioză). După operaţie am devenit aproape infirmă: din cauza tijei nu mă mai puteam răsuci, nu mai puteam face nici un fel de sport, spatele meu prezenta o deformaţie extrem evidentă, ca un fel de ieşitură în partea dreaptă. Practic întreaga adolescenţă mi-a fost umbrită de această problemă de sănătate şi inconvenientele asociate ei. La 27 de ani, vârsta limită la care se mai putea face o operaţie de scoatere a tijei, m-am hotărât să risc şi să încerc prin exerciţii fizice să-mi susţin fără sprijin coloana şi să-mi recapăt elasticitatea. Medicii nici nu au vrut să audă de renunţarea la tijă şi mi-au spus că era prea târziu pentru a mă putea recupera şi voi avea toată viaţa tulburări de echilibru, dureri de spate, voi obosi foarte uşor şi voi avea probleme tot mai grave la coloană. Mi-am asumat totuşi riscul şi în cele din urmă am găsit un medic care să mă opereze. Imediat după operaţia de scoatere a tijei trebuia să încep recuperarea prin exerciţii de întărire a musculaturii spatelui şi printr-un exerciţiu yoga pentru îndreptarea coloanei, pe care trebuia să-l efectuez timp de o oră pe zi. Problema era că rana de după intervenţia chirurgicală se vindeca mult prea greu, iar eu mă simţeam sfârşită şi abia mă ridicam din pat, situaţie care s-a menţinut zile şi zile în şir. Am pus pe locul operaţiei tot felul de soluţii pentru cicatrizarea şi refacerea ţesuturilor, inclusiv bitter suedez, dar vindecarea se făcea nefiresc de greu. Am contactat un fitoterapeut care mi-a spus că am o carenţă gravă de minerale şi un organism intoxicat şi din această cauză mă refac mult prea lent. Mi-a recomandat să iau de 4 ori pe zi sub limbă câte o linguriţă de pulbere de coada calului şi m-a avertizat că efectele s-ar putea să fie foarte puternice. Sinceră să fiu nu m-aş fi aşteptat ca o

La specia medicinală folosită şi în uz intern tulpinile nu sunt rotunde ci au muchii evidente.



Deşi preferă locurile umede, este printre cele mai „uscate" plante medicinale.

iarbă aparent banală să aibă efecte atât de intense: după patru zile de tratament am început să mă trezesc noaptea lac de transpirație, care p deasupra avea și un miros mai neplăcut, iar urina a căpătat vreme d o săptămână o coloratură închisă. După o săptămână de tratament, d unde abia mă ridicam cu greu din pat în timpul zilei, fiind într-un fel d semi-letargie, am început să nu mai pot adormi seara din cauza dorinț de a mai lucra o dată exercițiile. Rana a început să se vindece de la sin foarte rapid - la început s-au redus sângerările și supurațiile, după car s-a cicatrizat complet și a mai rămas doar o urmă albă pe piele. Până la urmă am reușit să mă recuperez complet, să-mi susțin coloana dreaptă cu ajutorul musculaturii dezvoltată prin exerciții, să-mi recapăt elasticitatea normală, infirmând astfel pronosticurile pesimiste ale medicilor. Probabil că nu aș fi reușit să ies din situația grea de după operație și să mă mobilizez dacă nu aș fi făcut tratamentul cu coada calului, această plantă minunată, pe care o recomand cu căldură pentru efectele sale de detoxifiere și revigorare.

G.V. 23 de ani, Bacău, inginer - nefrită și cistită acută

Cazul care urmează l-am văzut în vremea în care abia începusem să pătrund tainele ierburilor de leac. Era o seară friguroasă și umedă de noiembrie, cu o burniță care se cernea neîntrerupt, încât te făcea să nu ai nici cea mai mică dorință de a ieși din casă. Nu mică mi-a fost mirarea când am primit vizita inopinantă a unei prietene foarte bune, care mi-a spus încă înainte să intre că are nevoie de ajutorul meu. În ciuda jovialității ei se vedea că nu-i merge foarte bine: era destul de palidă și avea cearcăne. Mi-a spus că are o infecție urinară cu dureri de rinichi, cu senzație continuă de nevoie de urinare și usturimi insuportabile pe tot traiectul reno-urinar. Am intrat în mica mea magazie de plante fără să-mi fie foarte clar la ce tratament am să recurg. Până la urmă am luat 4 mâini de coada calului, pe care le-am opărit vreme de 10 minute în cinci litri de apă clocotită, le-am amestecat bine cu o lingură de lemn pentru a se extrage principiile active, după care am filtrat preparatul obținut. Licoarea verde închis care a rezultat am turnat-o într-o cadă de apă fierbinte, după care mi-am invitat pacienta să facă o baie de jumătate de oră. Imediat după baie s-a învelit bine și a dormit vreme de 2 ore pentru a se regenera. La trezire durerile de rinichi, usturimile și toate celelalte simptome dispăruseră ca prin farmec, iar ea se simțea „ca nouă" și nu mai prididea cu mulțumirile. Interesant este că boala nu a mai revenit, deși ulterior ea nu a mai făcut nici un fel de tratament antiinfecțios. Sincer să fiu, dacă nu aș fi văzut personal acest mic miracol terapeutic poate nu aș fi crezut că aparent banala coada calului poate avea efecte atât de puternice și rapide.

COADA ȘORICELULUI

- Achillea millefolium -

Denumirea sa populară provine de la forma alungită a frunzelor extrem de fine și elastice care aduc aminte de coada respectivei rozătoare, iar numele este un mic inconvenient în terapie, deoarece este ceva mai greu de luat în serios o plantă cu acest nume. Denumirea științifică este mult mai aproape de realitate - Achillea vine de la Achile, eroul Iliadei care a fost scăldat în râul Styx, fapt care l-a făcut invulnerabil față de orice armă (cu excepția călcâiului de care a fost ținut atunci când a fost scăldat în această apă miraculoasă). Coada șoricelului, chiar dacă nu ne face invulnerabili la răni, are o putere de cicatrizare care întrece aproape orice altă substanță cunoscută, naturală sau de sinteză. În afară de proprietățile sale remarcabile de oprire a hemoragiilor interne și externe, coada șoricelului are proprietăți antialergice (anti-histaminice în special), stimulente ale activității ficatului și vezicii biliare, antispastice (fiind utilizată contra colicilor intestinale și a astmului bronșic). Iată în continuare o listă mai completă de acțiuni și utilizări.

ACȚIUNI:

INTERN: antialergic mediu (inhibă acțiunea histaminei), anti-astmatic bun (relaxează musculatura netedă a arborelui bronșic și favorizează expectorația), antiinflamator bun, antiseptic intestinal mediu, antiseptic urinar mediu-slab, carminativ slab (reduce volumul gazelor din intestin - florile), cicatrizant gastric, intestinal și reno-urinar foarte puternic, colagog puternic (crește de 4 ori secreția de bilă), emenagog mediu (favorizează declanșarea ciclului menstrual - florile mai ales), tonic digestiv bun.

EXTERN: antialergic puternic (dar mai slab decât mușețelul), antiinfecțios mediu-slab, antiinflamator bun, antipruriginos, cicatrizant foarte puternic.

INDICAȚII:

INTERN:

- ulcer gastric și ulcer duodenal (pentru efectul cicatrizant și calmant), gastrită hiperacidă (pentru efectul calmant) - pulbere, se

asociază excelent cu gălbenelele (*Calendula officinalis*) şi tătăneasa (*Symphytum officinalis*).

- **hemoroizi sângerânzi, epistaxis (curgerea sângelui din nas), hemoptizie (adjuvant), hemoragii interne în general** - pulbere, o linguriţă rasă la fiecare oră, pe stomacul gol.

- **dispepsie, balonare, digestie dificilă** - o linguriţă de pulbere pe stomacul gol, înainte de fiecare masă cu 10-15 minute. Pentru amplificarea efectelor se poate asocia cu pulberea din fructe de coriandru (*Coriandrum sativum*).

- **alergie, rinită şi rino-sinuzită alergică, astm alergic, astm** - pulbere. În astm şi bronşita astmatiformă se foloseşte cu mult succes infuzia fierbinte din flori, ca remediu de urgenţă.

- **amenoree (absenţa ciclului menstrual)** - pulbere de flori, se asociază foarte bine cu tratamentul cu tinctură de mărar (*Anethum graveolens*).

- **enterită, enterocolită, sindrom entero-renal** - infuzie combinată, câte 4 căni pe zi, pe stomacul gol.

- **edeme cardio-renale, hipertensiune (adjuvant)**- pulbere

- **cistită, cistită hemoragică, nefrită şi pielonefrită** - infuzie combinată. Cele mai bune rezultate se obţin cu tinctura, combinată cu cea de ienupăr (*Juniperus communis*).

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere şi infuzie combinată, în următoarele afecţiuni: insuficienţă hepatică, menstre dureroase şi abundente (calmant, anti-hemoragic), spasme uterine (antispastic mediu-slab), tumefierea dureroasă a sânilor înainte de ciclu (efecte reglatoare endocrine), varice şi hemoroizi (efect decongestiv), tulburări circulatorii (ajută la restabilirea elasticităţii şi a tonusului pereţilor vasculari), tuse (calmant), pericardită şi endocardită (antiinflamator), angină pectorală (calmant slab al durerii), celulită (este necunoscut mecanismul de acţiune), acnee (utilizare internă şi externă), insuficienţă a splinei, pneumonie şi pleurezie (antiseptic mediu-slab, decongestiv).

EXTERN:

- **răni, răni care nu se închid** - cataplasmă cu frunze de coada şoricelului;

- **hemoroizi sângerânzi, ulcere varicoase, ulcere ale pielii** - spălări blânde cu un tampon de vată (loţionări) sau comprese cu infuzie combinată superconcentrat. Ceva mai greu accesibil uneori, dar cu efecte cu adevărat miraculoase în aceste afecţiuni este sucul proaspăt

stors din frunzele de coada şoricelului, care se aplică pe locurile lezate cu ajutorul unui tifon steril sau vată;

- **epistaxis sever (hemoragie nazală)** - într-un pahar de infuzie combinată superconcentrată (preparată în modul descris mai jos) se pune o linguriţă rasă de sare. Se trage pe nas astfel: se pune extractul călduţ în podul palmei drepte, se astupă nara stângă şi se aspiră gradat pe nas acest preparat, după care se procedează în mod similar cu nara opusă. Acest procedeu se realizează doar din poziţie aplecată (deasupra chiuvetei), astfel ca apa aspirată să nu ajungă spre plămâni şi să conducă la tuse. Evident, această metodă nu se foloseşte în momentele de declanşare a hemoragiilor nazale, ci la mai mult timp după încetarea lor sau preventiv. Această metodă se foloseşte în paralel cu tratamentul intern cu coada şoricelului;

- **leziuni ano-rectale** - loţionări şi băi de şezut cu infuzie combinată superconcentrată;

- **sinuzită** - inhalaţii de 2 ori pe zi. Planta se va utiliza simultan şi intern.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de coada şoricelului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; macerатul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1-2 linguriţe.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea,

după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

INHALAȚIA - se face o infuzie fierbinte din 2 linguri de plantă la o cană cu apă, iar la 2 minute după punerea apei clocotite peste planta vom plasa capul deasupra cănii, la o distanță de 20-30 de cm de aceasta. Capul se acoperă cu un prosop suficient de mare, așa încât să acopere și cana (este important ca aburul să nu iasă). Inhalația durează 10-15 minute, timp în care nările vor fi aduse cât mai aproape de cana în care se face infuzarea, evitând însă ca aburul fierbinte să ne ardă fața. După inhalație, timp de minim o oră nu se iese în frig și se evită orice curenți de aer.

OBSERVAȚII:

♦ Subspeciile montane de coada șoricelului sunt mai scunde decât cele de câmpie și s-a observat că sunt mai eficiente în tratamentul hemoragiilor nazale, dar și al insomniilor, tulburărilor vizuale, epilepsiei, isteriei, colicilor renale (au un efect antispastic reno-urinar remarcabil).

♦ Subspeciile de câmpie, mai bogate în azulene au efecte antialergice, antispatice bronșice și carminative mai puternice.

♦ Florile de coada șoricelului au un miros mai intens decât restul plantei, camforat și sunt mai puternice ca antialergice, antiinflamatoare, bronhodilatatoare, dezinfectante și ca emenagoge comparativ cu frunzele sau rădăcinile.

♦ Frunzele de coada șoricelului au mirosul mai slab, dar sunt mai bogate în substanțe amare, de unde și proprietățile stomahice, coleretice și tonice digestive mai puternice.

♦ Rădăcinile de coada șoricelului au un miros care aduce aminte de cel al valerianei, având efecte calmante remarcabile.

PRECAUȚII:

Înainte de aplicarea externă pe răni se va face o dezinfectare foarte bună a acestora, deoarece sub acțiunea acestei plante închiderea rănii este extrem de rapidă și în cazul existenței unor germeni infecțioși, aceștia pot prolifera rapid în mediul anaerob creat.

CAZURI CONCLUDENTE:

I.D., 30 ani, strungar, Oradea - tăietură greu vindecabilă

"Într-o vară am mers desculț la țară și din neatenție am călcat pe un ciob de sticlă și m-am tăiat foarte adânc. Am fost la dispensar, unde mi-a fost dezinfectată rana și am fost pansat, apoi mi s-a recomandat să pun tinctură de iod de două ori pe zi ca să nu se infecteze și mi s-a spus că se va vindeca în 2-3 săptămâni. Problema era că mă tăiasem pe o porțiune a tălpii piciorul foarte solicitată în timpul mersului, așa că rana mi s-a redeschis de nu știu câte ori și am sângerat abundent. După 2 luni în care am încercat toate soluțiile și cremele posibile, rana nu se vindecase deloc și mă supăra tot mai mult - ajunsesem pur și simplu să merg șchiop. Atunci am apelat la o rețetă din bătrâni: am luat câteva flori de coada șoricelului cu tot cu tulpină și frunze și am făcut o cataplasmă pe care am ținut-o vreme de 4 ore. Rezultatul m-a uimit: după prima aplicație rana a început să se cicatrizeze rapid, după 3 zile deja nu mai sângera, pentru ca după o săptămână să dispară complet, rămând doar un semn care cu timpul s-a estompat. Sincer să fiu, deși m-am născut și am crescut la țară nu aș fi crezut vreodată că o simplă plantă, care crește pe toate marginile de șanț, poate avea o asemenea putere".

D.B., 29 ani, asistentă marketing - rană pe col

"De când mă știu am o sensibilitate foarte mare la frig și la infecții ale rinichilor și anexelor. Imediat cum stăteam mai mult în frig sau apărea o răceală la picioare, apăreau durerile în ovare sau deja binecunoscutele usturimi la urinare. Am înghițit pumni întregi de medicamente (mai ales antibiotice) și am luat mai bine de 2 ani anticoncepționale (dar nu din motivele clasice, ci ca tratament pentru problemele ginecologice). Aproape că mă obișnuisem cu sensibilitatea aceasta chinuitoare când au început să apară dureri foarte puternice în timpul actului sexual, ceea ce ne-a exasperat și pe mine și pe soțul meu. Am făcut un consult ginecologic și s-a constatat că a apărut o rană cu un diametru de vreo 2 cm pe colul uterin. Am primit altă serie de medicamente, dar mi-au generat o stare foarte neplăcută: dureri de cap, stări de greață și o stare generală de rău. Atunci am decis să renunț la ele și să încerc un tratament cu plante. Nu a fost greu pentru că folosirea plantelor este o adevărată

Planta proaspătă poate produce cicatrizarea aproape instantanee a rănilor.

„tradiție" în familie: în special mama mea este o adeptă înfocată a naturismului, dar eu nu am fost până acum interesată de acest domeniu (deși sunt vegetariană de mai mulți ani de zile) și chiar mă gândeam uneori că exagerează puțin. Cu toate astea am ajuns ca, de nevoie, să-i cer sfatul și să mă las pe mâna ei. Mi-a dat să țin sub limbă pulbere din năpraznic, păpădie și brusture și am început în același timp să fac de două ori pe zi irigații vaginale cu un ceai concentrat din coada șoricelului, traista ciobanului și rădăcină de tătănească. Am urmat acest tratament pentru 3 săptămâni, timp în care nu am mai avut deloc contact intim și am evitat frigul și stresul. După trei săptămâni - o nouă vizită la ginecolog. Rezultatul a fost foarte încurajator pentru că rana se redusese în dimensiuni, dar încă nu era complet vindecată. După încă o lună de tratament pot spune că mă simțeam excelent, rana pe col se vindecase complet, dar surpriza cea mai mare a fost să constat că în perioada ciclului când de obicei aveam dureri mari din cauza anexitei cronice, ovarele nu m-au mai deranjat deloc, așa că practic și anexita a dispărut aproape complet. De aproape un an, fără să mai folosesc deloc medicamente, sunt într-o formă atât de bună cum nu am mai avut din perioada adolescenței."

CORIANDRU

- Coriandrum sativum -

Este o plantă cultivată la noi, mai rar spontană, adusă se pare din Grecia Antică și folosită încă din vremea dacilor (denumirea sa dacică este „Parthia"). Utilizarea acestei specii medicinale are o istorie de mai mult de 3000 de ani. Semințele extrem de parfumate ale coriandrului, cu o aromă undeva între cea de citrice și cea de lăcrămioare, fiind intens utilizate în scopuri medicinale și magice de către egipteni, greci și mai apoi romani. Care sunt virtuțile terapeutice ale coriandrului? În primul rând el este un elixir pentru digestie, reglând secreția de sucuri gastrice (fiind eficient atât hiper, cât și în hipoaciditate) și tranzitul intestinal, eliminând balonarea și calmând colicile, îmbunătățind asimilația. În plus, are efecte calmante asupra psihicului, combate anumite microorganisme parazite (ciuperci și bacterii în special), reglează activitatea unor glande endocrine (gonadele și cortico-suprarenalele în special). Iată în continuare descrise mai pe larg acțiunile sale terapeutice:

ACȚIUNI:

INTERN: calmant psihic blând (în medicina populară a mai multor popoare este folosit cu succes în tratarea isteriei), excitant ușor (în doze mai mari decât cele uzuale: 2-3 linguriță), carminativ puternic, detoxifiant mediu-slab, diaforetic mediu (favorizează transpirația), diuretic mediu, emenagog bun (ajută la declanșarea ciclului menstrual), galactogog bun (sporește secreția de lapte), spasmolitic bun (calmant al spasmelor), stimulent general mediu, stimulent mediu al poftei de mâncare (de fapt are mai degrabă un rol reglator al apetitului), stomahic mediu (stimulează digestia prin mărirea cantității de sucuri gastrice), vermifug mediu-slab, bactericid mediu-slab, fungicid mediu (combate ciupercile parazite).

EXTERN: antireumatic slab, calmant slab, vulnerar mediu (favorizează vindecarea rănilor și combate infecția).

INDICAȚII

INTERN:

- **aerofagie (înghiţirea de aer în timpul mesei urmată de eructaţii)** - pulbere luată înainte de masă şi la o jumătate de oră după încheierea mesei. Este necesar ca, mai ales după masă, pulberea să fie ţinută mai mult timp sub limbă (nu se înghite imediat, ci se păstrează în gură încă 20 de minute).

- **urticarie, sensibilitate alergică foarte mare, mai ales la alimente** - se administrează sub formă de infuzie combinată.

- **ameţeli** - se administrează sub formă de pulbere. În cazul senzaţiilor puternice şi persistente de vertij se va administra câte un vârf de cuţit de pulbere, din oră în oră, pe parcursul întregii zile.

- **cistită (adjuvant), cistită cu senzaţie de arsură pe uretră** - în special pentru efectul termic (de încălzire şi dinamizare rapidă a organismului) se administrează în cazurile acute 3-4 căni de infuzie fierbinte. Tratamentul pe termen lung se va realiza cu pulbere sau macerat la rece.

- **balonări abdominale** - pulbere luată înainte de fiecare masă. În cazul persoanelor care suferă de constipaţie utilizarea unor plante laxative sau purgative mai puternice poate conduce adesea la uşoare iritaţii intestinale şi la formarea de gaze abdominale. Mai ales în astfel de cazuri este recomandat ca alături de cruşin (*Rhamnus frangula*), senna (*Cassia angustifolia*), revent (*Rheum sp.*), ricin (*Ricinus communis*) etc. să se folosească şi boabele de coriandru, ceea ce va face ca aceste puternice laxative să nu prezinte aproape deloc efecte nedorite.

- **digestie lentă, dispepsie** - pulbere luată înainte de fiecare masă. Se administrează câte o jumătate de linguriţă de pulbere. Tratamentul poate fi realizat pe termen lung (mai multe luni).

- **dureri abdominale la copii (colici)** - infuzie combinată. Se administrează 1-3 căni pe zi, îndulcind eventual preparatul cu puţină miere.

- **gripă, febră mare** - infuzie combinată.

- **capacitate redusă de efort** - pulbere, administrată în tratamente de lungă durată (4-5 luni).

- **senzaţie de vomă, indigestie** - se administrează sub formă de pulbere.

- **intoxicaţii intestinale putride** - sub formă de infuzie combinată.

- **lactaţie insuficientă** - infuzie combinată. Se vor consuma 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol.

- **oboseală nervoasă, lipsa de coordonare a ideilor** - se administrează sub formă de pulbere, câte o jumătate de linguriţă de 5-6 ori pe zi.

- **lipsa patologică a poftei de mâncare (anorexie, anorexie psihică)** - pulbere, administrată în cure de 2-3 luni.

- **stări de apatie la copii** - pulbere sau macerat la rece. Determină o blândă şi gradată creştere a tonusului, a apetitului pentru hrană şi pentru viaţă în general. Datorită relaxării corporale şi stării de destindere la nivelul sistemului nervos, favorizează comunicarea şi interrelaţionarea.

- **viermi intestinali** - infuzie combinată superconcentrată

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecţiunii tratate, coriandrul are efecte foarte bune în următoarele boli şi tulburări: ateroscleroză, afecţiuni ale gâtului, spasme, tulburări de asimilaţie, amenoree (absenţa patologică a ciclului menstrual).

Boabele de coriandru sunt un adevărat elixir pentru digestie

EXTERN:

- **arsuri, răni** - cataplasmă. Se aplică după dezinfectarea rănii sau arsurii şi se păstrează timp de o jumătate de oră, repetând aplicaţia de 2 ori pe zi.

- **dureri abdominale la copiii foarte mici (colici)** - băi generale cu infuzie combinată de coriandru.

- **dureri reumatice** - cataplasmă. Se aplică pe încheieturile dureroase timp de minim o oră zilnic. Se pot aplica şi peste noapte, fiind recomandată asocierea şi cu alte plante antireumatice.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - seminţele de coriandru se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de seminţe de coriandru măcinate se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar peste pulberea rămasă se adaugă o jumătate de cană de apă fierbinte, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecţiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată;„ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriţă de seminţe de coriandru măcinate proaspăt cu râşniţa electrică de cafea sau zdrobite în piuă se adaugă o cană (250 ml) de apă fierbinte, se acoperă şi se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulceşte cu miere şi se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAŢII:

Pentru uzul intern şi extern, dacă nu aţi mai folosit coriandru, este bine să-l testaţi mai întâi pentru a fi siguri că nu aveţi reacţii alergice la una din componentele sale aromatice.

Fructele de coriandru nu se recomandă în boli infecţioase grave cu stări de slăbiciune şi nici în stare de şoc.

OBSERVAŢII:

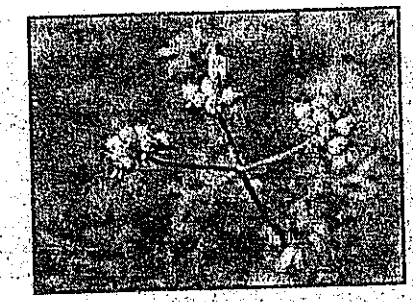
Coriandrul, chimenul şi seminţele de fenicul sunt plante asociate cu proprietăţi similare şi sunt adeseori utilizate împreună în combinaţii pentru tulburări digestive, şi în combinaţii menite să îmbunătăţească asimilarea altor plante şi remedii naturale.

UN CAZ CONCLUDENT

Iată o relatare a dr. M.A. din Miercurea Ciuc, care a avut următorul caz:

„Doamna V.M. a avut o naştere dificilă - cei doi băieţi gemeni s-au lăsat cu greu aduşi pe lume, după multe ore de travaliu. Ca şi cum nu ar fi fost de ajuns, ea mai contactase la spital şi o infecţie urinară, pe care ezita să o trateze cu antibiotice, ca să nu afecteze calitatea laptelui. Odată ajunsă acasă, a mai apărut un necaz: cei doi gemeni aveau încontinuu colici abdominale şi plângeau zi şi noapte. Întrucât nu mai ştia ce să facă a apelat plină de speranţă la sfatul meu ca medic

cu simpatii naturiste. Dacă în ceea ce priveşte infecţia urinară puteam să spun fără să ezit că tinctura de ienupăr nu va da greş, cu tratamentul balonării celor doi nou-născuţi eram într-o dilemă: Ce remediu putea fi administrat intern la vârsta aceasta, când tubul digestiv este atât de sensibil? În cele din urmă a fost aleasă o procedură externă: băile călduţe cu macerat şi infuzie de coriandru - un carminativ puternic, însă extrem de blând şi care are şi o acţiune calmantă. Spre uşurarea doamnei V. şi a mea, alegerea s-a dovedit mai mult decât inspirată: de la prima baie caldă cu extractul parfumat din fructe de coriandru colicile sugarilor au dispărut, şi abdomenul până atunci umflat a revenit la normal. Dacă până atunci copiii plângeau şi erau foarte agitaţi noaptea, dormind mai mult ziua, după tratamentul extern cu coriandru ei au ajuns să respecte ciclul normal de somn. Băile de coriandru au fost continuate pe toată perioada alăptării obţinându-se acelaşi efect - colicile abdominale apăreau foarte rar iar ciclul de somn al sugarilor era cel normal, fără treziri nocturne."



CRUŞINUL
- Rhamnus frangula-

Puterea curativă a cruşinului - un arbust înalt de până la 5 metri, care creşte prin pădurile noastre de foioase - este concentrată mai ales în scoarţa de pe ramuri. Aceasta este printre cei mai puternici drenori cunoscuţi în terapia cu plante, acţiunea sa cea mai importantă fiind aceea laxativ-purgativă, intensitatea acesteia fiind dată de doză. Datorită efectului său drenor este folosit într-o listă impresionantă de boli produse de intoxicarea lentă a organismului şi de perturbarea proceselor naturale de eliminare. Cruşinul este deopotrivă eficient în bolile alergice şi cele autoimune, în tratarea parazitozelor intestinale şi a dermatozelor grave, a hemoroizilor şi a bolii canceroase. Este deasemenea o plantă redutabilă atunci când este folosită în cura de slăbire.

ACŢIUNI:

INTERN: laxativ bun (în doze mici-medii: 1-3 grame pe zi), purgativ foarte puternic (în doze mari: peste 4 grame pe zi), colagog bun (stimulează secreţia bilei), coleretic bun (stimulează contracţia vezicii biliare şi evacuarea bilei în intestin), creşte considerabil peristaltismul intestinal.

INDICAŢII:

INTERN:

- **constipaţie acută şi constipaţie cronică** - decoct combinat din care se administrează o jumătate de cană până la o cană pe zi. În cazul unor constipaţii cronice rezistente la tratament planta se va utiliza sub formă de pulbere, în amestec cu boabe de coriandru (pentru diminuarea producerii de gaze sau colici intestinale) şi părţi aeriene de volbură (cunoscută deasemenea sub numele de rochiţa-rândunicii - *Convolvulus arvensis*).
- **giardia, viermi intestinali** - se administrează sub formă de pulbere, în combinaţie cu pelin (*Artemisia absinthum*) şi piretru (*Pyrethrum cinerariaefolium*). Pulberile din cele trei plante se amestecă în

proporţii egale şi se administrează câte o linguriţă de amestec de 2-3 ori pe zi. Un astfel de tratament este bine să fie realizat pentru o perioadă de minim o lună. În cazurile de giardia, se vor face cure de 3 săptămâni, cu 2 săptămâni pauză, până la completa vindecare.

- **fiere leneşă** - pulbere din scoarţă. Se administrează o jumătate de linguriţă, dimineaţa şi seara, în asociere cu câte jumătate de linguriţă de anghinare (*Cynara scolymus*).
- **boli de piele asociate cu constipaţia** (**acnee, eczemă alergică, infecţii trenante, psoriazis**) - decoctul combinat de cruşin se asociază foarte bine în aceste cazuri cu maceratul din trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*). Efectele benefice asupra pielii se pot remarca destul de repede, ca urmare a debarasării organismului de acumulările toxice din colon şi de la nivelul sângelui. Pentru obţinerea unor rezultate durabile este indicat să se realizeze pe întreaga durată a tratamentului cu plante un regim alimentar bazat în mare proporţie pe legume, fructe şi verdeţuri, reducând sau eliminând chiar complet carnea pentru o perioadă de timp.

- **aspect încărcat al pielii, în special al tenului** - pulbere, în doze mici (1/2 linguriţă de 1-2 ori pe zi).
- **hemoroizi, varice** - pulbere. Este foarte eficientă mai ales pentru persoanele sedentare, obeze precum şi în cazurile asociate cu constipaţie. Se combină foarte bine în aceste cazuri cu salvie (*Salvia officinalis*) şi coada calului (*Equisetum arvense*). Se foloseşte în cure de lungă durată, asociat cu o alimentaţie bogată în legume şi fructe crude.
- **reumatism** - decoct combinat. Determină mobilizarea acumulărilor nocive din ţesuturi, elimină constipaţia şi favorizează foarte mult acţiunea terapeutică a remediilor antireumatice.
- **îngrăşare, obezitate** - decoct combinat. Nu se foloseşte pentru perioade de timp mai lungi de 2-3 săptămâni fără a face o pauză de minim 1 săptămână. Se asociază de obicei şi cu alte plante eficiente în curele de slăbire: păpădie (*Taraxacum officinalis*), anghinare (*Cynara scolymus*), flori de soc (*Sambucus nigra*).
- **dureri de cap, migrenă însoţită de constipaţie** - pulbere.
- **adjuvant în boala canceroasă (atunci când este însoţită de constipaţie), în alergie şi în boli autoimune, în hepatită (inclusiv formele virale) şi în sechele post-hepatice** - pulbere, în asociere cu alte plante, specifice tratării acestor afecţiuni.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA (obţinută prin măcinarea fină cu râşniţa electrică de cafea) - se ia 1/2-1 linguriţă rasă (se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute) apoi se înghite cu puţină apă. De obicei cruşinul se combină în proporţii egale cu pulberea de fenicul (*Foeniculum vulgare*) contra balonării şi cu cea de nalbă (*Malva glabra*) pentru a nu irita colonul. Tratamentul se face de 1-2 ori pe zi, pe stomacul gol.

DECOCTUL COMBINAT - o linguriţă de pulbere de cruşin, o linguriţă de pulbere de rădăcină tătănească şi un vârf de cuţit de pulbere de cuişoare (*Eugenia caryophyllata*) se lasă la macerat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, după care se filtrează. Planta rămasă după filtrare se fierbe 10 minute, după care lasă la răcit şi se filtrează. Se combină maceratul cu decoctul răcit. Se beau 1-2 căni pe zi.

PRECAUŢII:

Decoctul clasic de cruşin, fără o macerare la rece în prealabil este foarte iritativ pentru stomac şi colon şi dă adesea balonare şi colici abdominale violente. Din acest motiv este extrem de important: 1. Să-l folosiţi sub formă de pulbere sau decoct combinat. 2. Să-l combinaţi cu plantele emoliente şi carminative menţionate anterior: fenicul (*Foeniculum vulgare*), nalbă (*Malva glabra*).

CONTRAINDICAŢII:

Diaree, diaree cronică, colon extrem de iritabil, intervenţii chirurgicale recente pe intestinul gros sau pe zona ano-rectală.

OBSERVAŢII:

- Este bine de ştiut că de regulă efectele laxative cele mai puternice ale cruşinului apar la 8-10 ore de la administrare;
- În tratarea constipaţiei, mai ales la persoanele sedentare, cu digestia mai „leneşă", este foarte utilă asocierea cruşinului cu plante amare, care-i vor amplifica mult efectul şi vor contribui la despovărarea intestinului gros şi tubului digestiv de toxine. Plante amare care se combină excelent cu cruşinul sunt: anghinarea (*Cynara scolymus*), genţiana (*Gentiana lutea*) şi ţintaura (*Centaurium umbellatum*). Această asociere este extrem de valoroasă şi în tratamentul hepatitei, cirozei, afecţiunilor vezicii biliare, infecţiilor cu protozoarul Giardia lambria;
- În bolile de piele, cancer, reumatism, gută - efectul de dezintoxi-

care va fi mult amplificat prin asocierea cu plante depurative cum ar fi partea aeriană a plantei trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*), florile de soc (*Sambucus nigra*), seminţele de fenicul (*Foeniculum vulgare*).

- Studiile realizate asupra seminţelor de cruşin au arătat existenţa în acestea a unor substanţe cu puternice proprietăţi antileucemice. Aceasta explică într-o anumită măsură de ce planta era recomandată în popor atât în Anglia cât şi în Statele Unite pentru tratarea diferitelor tipuri de cancer. S-a constatat, deasemenea, că efectele anticanceroase ale seminţelor apar numai la anumite moduri de extragere a principiilor active, sau atunci când sunt folosite ca atare (numai sub supraveghere adecvată, datorită efectelor intense pe care le declanşează).

UN CAZ CONCLUDENT:

M.A. 23 ani, studentă, Braşov - chist ovarian bilateral şi tulburări hormonale produse de tratamentul abuziv cu anticoncepţionale

"Cu cinci ani în urmă, la numai 18 ani, m-am confruntat cu probleme de sănătate majore. Totul a pornit de la nişte tulburări de ciclu menstrual: sângerări abundente, însoţite de dureri foarte puternice de ovare, care nu cedau nici după 10 zile. Am ajuns la consult, mi s-a făcut un ecograf, depistându-se chisturi la ambele ovare. Medicul a zis că este posibil ca ele să fie eliminate pe cale naturală, fără operaţie şi mi-a spus că esenţială este reglarea activităţii hormonale, prescriindu-mi nişte anticoncepţionale. Din nefericire după câteva luni acestea încă nu-şi făcuseră efectul, mă simţeam tot mai rău, iar unul din chisturi crescuse ca dimensiuni în loc să fie eliminat. Am fost atunci la alt medic, care mi-a schimbat tratamentul, dar fără rezultat. Cât despre starea mea, după doi ani de tratamente: nu mă mai recunoşteam. Din cauza pastilelor cu efect hormonal mă îngrăşasem aproape 10 kilograme şi căpătasem un aspect pufos, chipul meu având la nici 21 de ani un aspect buhăit. Ca şi cum nu ar fi fost de ajuns, începuse să-mi crească păr pe anumite zone ale corpului (eu fiind blond-şatenă nu aveam decât foarte puţine pilozităţi), cât despre

Scoarţa se culege de pe ramurile tinere (abia înfrunzite) de cruşin.

Arbustul de cruşin este folosit în unele ţări cu rol decorativ (gard viu).

Crușinul este considerat a fi cel mai folosit laxativ natural din flora europeană.

De regulă scoarța de crușin se păstrează 1-2 ani înainte de a fi utilizată în terapie.

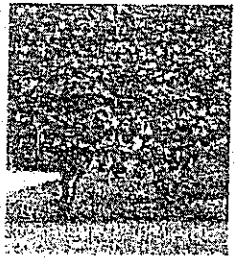
starea mea psihică: plângeam tot timpul și nu mai aveam aproape deloc încredere în mine. Mă simțeam (și probabil chiar eram) urâtă și nu mai voiam nimic altceva decât să nu mai sufăr fizic, chiar dacă aspectul meu era mai puțin agreabil.

Ca tratament naturist pentru chisturile ovariene am primit niște remedii pe bază de muguri de zmeur și de coacăz negru (macerați într-un amestec de glicerină și alcool), la care s-a adăugat iarbă crețișoară (Alchemilla vulgaris n.a.) sub formă de pulbere - câte 4 grame pe zi. Terapeutul naturist care m-a analizat, mi-a mai spus că toate tulburările mele se datorează unei deficiențe de eliminare. Mai exact, constipația de care sufeream de când eram mică generase blocaje în lanț în corpul meu, afectând în cele din urmă activitatea hormonală și generând multe din simptomele majore cu care mă confruntam de vreo 2 ani. Interesant a fost faptul că acest om mi-a arătat după mai multe discuții că deficiența de eliminare fizică cu care mă confruntam, avea un corespondent și la nivel psihic, eu fiind într-adevăr un om introvertit, care ține toate supărările în el și evită să se manifeste deschis și să le elimine. Din nefericire, după vreo lună și jumătate de tratament cu plantele reglatoare hormonale menționate și cu laxative ușoare (miere, ceai laxativ plafar, tărâță) starea mea de sănătate nu se îmbunătățise deloc. Cel care mă trata era un pic derutat - el spunea că plantele reglatoare hormonale pe care le folosise nu dăduseră greș aproape niciodată. După ceva timp de gândire mi-a spus că nu accentuase suficient tratamentul pentru rezolvarea constipației și că aceasta era cheia reușitei. Mi-a recomandat să beau zilnic o cană de decoct combinat de crușin (o linguriță la cană) în care să pun câte o linguriță de tinctură de fenicul (Foeniculum vulgare n.a.), anghinare (Cynara scolymus n.a.) și mușețel (Matricaria chammomilla n.a.). Într-adevăr, am simțit din plin efectele acestui tratament, care în două

săptămâni a generat schimbări majore. Mai întâi am început să ies la toaletă de câte 2-3 ori pe zi. Apoi, pe fondul eliminării intense, au început pur și simplu să mi se schimbe trăsăturile feței care s-a „dezumflat" ca prin farmec în două săptămâni, astfel încât cunoștințele cu care mă întâlneam erau uimite. Se pare că în sfârșit fusese creat și terenul de acțiune pentru plantele reglatoare hormonale, al căror prim efect a fost că mi-au regularizat ciclul menstrual, au redus hemoragia și durerile. Analizele făcute lunar la ecograf au arătat cum chisturile au început să scadă lent, pentru ca după aproape 8 luni să dispară fără urmă.

Interesant este că într-o perioadă în care m-am confruntat cu un stres crescut și a apărut iar constipația, s-au redeclanșat foarte rapid problemele de sănătate pe care le avusesem anterior. Din fericire știam deja lecția, așa că am făcut o nouă cură cu decoct combinat de crușin (o plantă pe care, în ciuda gustului său îngrozitor, o iubesc), am ținut o cură lactovegetariană cu crudități, iar tulburările de ciclu au dispărut ca prin farmec. Recomandând tratamentul acesta simplu cu crușin și dietă vegetariană unor prietene de-ale mele care sufereau deasemenea de constipație și aveau și alte probleme de sănătate, care aparent nu aveau legătură cu procesele de eliminare (obezitate, acnee, hirsutism, lipsă de calciu și magneziu), am remarcat aceeași rezolvare „ca prin farmec" a acestor probleme, fără alte intervenții."

Scoarța conține o substanță chimică (antrachinonă) numită emodin, cu rol în tratarea leucemiei.



Arbustul poate atinge o înălțime de până la 7 m.

DUDUL
- Morus alba -

Cunoscut încă foarte puţin de către farmacişti, dudul este o plantă medicinală care poate oferi multe surprize în viitor. În prezent este apreciat mai ales pentru efectele sale în tratamentul diabetului, acţiunea sa fiind demonstrată clar prin studiile clinice realizate, nefiind descoperit însă principiul activ care scade glicemia. Deasemenea este foarte apreciat ca alcalinizant pentru stomac şi intestin, fiind o plantă adjuvantă excelentă în regimurile alcalinizante (foarte în vogă în ultimii ani în medicina naturistă pentru efectele lor spectaculoase în tratamentul bolilor cronice şi al celor rezistente la alte forme de tratament).

Despre dud se mai ştie că are o acţiune favorabilă asupra muşchiului cardiac, că acţionează direct asupra terminaţiilor nervoase de la nivelul cavităţii bucale (de unde un efect neobişnuit de calmare a durerilor de dinţi, mai ales atunci când este asociat cu cuişoarele (*Eugenia caryophyllata*) - o plantă anestezică prin excelenţă).

ACŢIUNI:

INTERN: antidiabetic puternic, hipoglicemiant bun, antidiareic bun, alcalinizant bun pentru tubul digestiv, îmbunătăţeşte activitatea muşchiului cardiac.

EXTERN: antiinflamator pentru cavitatea bucală, reduce sau elimină durerile dentare.

INDICAŢII:

INTERN:

- **diabet** - acţionează în toate formele de diabet, reducând glicemia. Planta se administrează zilnic, procentul cu care este redusă glicemia după primele zile de tratament fiind de minim 20%. Se ia sub formă de infuzie combinată. Rezultate cel mai bune se obţin prin asocierea în proporţii egale cu alte plante hipoglicemiante, cum ar fi afinul (*Vaccinium myrtillus*), brusturele (*Arctium lappa*), păpădia (*Taraxacum officinalis*), anghinarea (*Cynara scolymus*). Pulberile din aceste plante se amestecă în proporţii egale şi se ia o linguriţă de preparat de 4 ori pe zi. Tratamentul durează minim 6 luni şi va fi

supravegheat de medic, deoarece trebuie făcută o ajustare a dozelor de insulină administrate.

- **diaree, colită de fermentaţie** - frunzele de dud au efect alcalinizant şi astringent. Se foloseşte sub formă de pulbere şi se combină excelent cu frunzele de afin (*Vaccinium myrtillus*).

- **gastrită hiperacidă, ulcer gastric şi ulcer duodenal** - pulbere. Se asociază excelent cu coada calului (*Equisetum arvense*) şi muşeţelul (*Matricaria chamomilla*).

- **distrofie a miocardului** - administrare sub formă de pulbere, cu rol adjuvant.

EXTERN:

- **infecţii bucale, afte** - clătiri ale gurii cu infuzie combinată din frunze de dud.

- **dureri de dinţi** - se prepară o infuzie combinată din o lingură de frunze de dud şi o linguriţă de cuişoare (*Eugenia caryophyllata*). Se ţine în gură (fără a înghiţi) în dreptul zonei afectate.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA (obţinută prin măcinarea fină cu râşniţa electrică de cafea) - se ia o linguriţă rasă (se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute), apoi se înghite cu puţină apă. Tratamentul se face de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

INFUZIA COMBINATĂ - se face foarte concentrată: 2 linguri de pulbere de dud se lasă la înmuiat într-o cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează. Maceratul se păstrează iar pulberea umezită cu apă se fierbe într-o cană de apă timp de 1-2 minute, după care se lasă la răcit. Apoi se combină cele două extracte. Se bea înainte de fiecare masă cu un sfert de oră şi de oricâte ori este nevoie câte un pahar din acest preparat. Spre deosebire de "ceaiul clasic", această infuzie combinată este foarte eficientă, rezultatele tratamentului cu ea fiind puternice şi rapide.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

M.C., 23 ani, pensionar de boală, Bucureşti - diabet insulinodependent

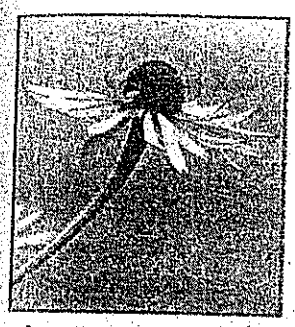
Iată o tulburătoare scrisoare pe care a primit-o unul din medicii cu care colaborez, a cărui pacient bolnav de diabet a ajuns, din păcate, destul de târziu la tratamentul cu această minunată plantă:

"Am rugat-o pe mama mea să vă scrie pentru că eu nu mai văd aproape deloc... Dezlipirea de retină a apărut ca o complicaţie a diabetului pe care îl am din copilărie şi trăiesc de aproape un an într-o lume de lumini şi de umbre şi probabil mi-aş fi pierdut în curând şi această capacitate de a vedea, dacă nu s-ar fi produs acest miracol cu tratamentul pe care mi l-aţi recomandat. Am ţinut să vă scriu ca să vă mulţumesc din suflet pentru informaţiile pe care mi le-aţi trimis pentru că plantele pe care le-am luat (frunze de dud, anghinare, frunze de afin şi păpădie n.a.) m-au ajutat să îmi reduc doza de insulină cu 10 unităţi chiar din prima săptămână şi simt că am mai multă energie, sunt mult mai bine acum. Încă nu s-a schimbat nimic în starea vederii mele, dar nici nu sper foarte mult aici, ci măcar, ca urmare a tratamentului cu plante, complicaţiile să fie mult mai uşoare şi să nu mai apară şi altele, mai ales că rezultatele de până acum m-au încurajat foarte mult atât pe mine cât şi pe mama mea. Am reuşit deasemenea să respect mult mai strict alimentaţia care mi-a fost recomandată, aşa cum mi-aţi şi sugerat. Vă mulţumesc încă o dată şi să vă dea Dumnezeu sănătate."

În mod curios, majoritatea oamenilor aflaţi în suferinţă trec fără să ştie absolut nimic pe lângă leacurile care le sunt extrem de necesare, vitale chiar. Foarte multe boli şi suferinţe ar putea fi scutite dacă am cunoaşte "medicamentele" care cresc la tot pasul şi pe care dintr-o neglijenţă incredibilă (în primul rând a oamenilor de ştiinţă din domeniul medical şi farmaceutic) au fost uitate. Frunzele de dud constituie unul dintre miracolele terapeutice neştiute, uitate şi de care foarte mulţi oameni au nevoie (numai în România sunt mai mult de jumătate de milion de diabetici).

ECHINACEA

- Echinacea purpurea, E. angustifolia, E. pallida -



Este o plantă înaltă de peste un metru, cu flori mari şi roşii, aclimatizată la noi, fiind adusă din Statele Unite ale Americii. Celebritatea şi-a câştigat-o prin efectele sale imunostimulatoare extrem de puternice, fapt care o recomandă în tratarea unei game impresionante de afecţiuni şi tulburări: de la guturai, gripă şi infecţii respiratorii acute şi cronice, până la reumatism infecţios, dermatoze rebele şi diferite forme de cancer. În medicina indienilor americani însă această plantă este creditată şi cu alte efecte - de "purificare a sângelui", de detoxifiere a întregului organism, iar extern are efecte de vindecare rapidă a rănilor şi de împiedicare a cangrenei. Deşi tinctura este forma de administrare cel mai frecvent utilizată, planta luată sub formă de pulbere are adesea efecte mai puternice, inclusiv în afecţiunile grave, cum ar fi boala canceroasă, leucemia, tumorile benigne. Iată care sunt proprietăţile acestei plante:

ACŢIUNI:

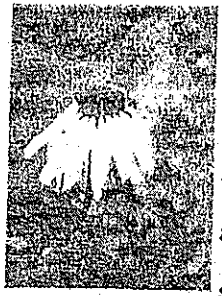
INTERN: imunostimulent puternic (polizaharidele cu greutate moleculară mare pe care le conţine intensifică fagocitoza), antibiotic bun (mai ales speciile E. angustifolia şi E. pallida), bacteriostatic prin inhibarea hialunoridazei (toate speciile de echinacea), antiviral bun, diaforetic bun, depurativ mediu, analgezic uşor, antitoxic bun.

EXTERN: antiseptic puternic, stimulent bun al imunităţii locale, cicatrizant bun.

INDICAŢII:

INTERN:

- **guturai, faringită, laringită, traheită, amigdalită, bronşită, pneumonie** (adjuvant) - pulbere. Se administrează de 4-5 ori pe zi câte un vârf de cuţit. În cazul persoanelor care nu tolerează pulberea din cauza efectului uşor caustic la nivelul limbii, se poate folosi în combinaţie cu puţină miere de albine.
- **gripă, infecţii respiratorii în fază acută** - pulbere luată des. Se



Florile purpurii ale plantei sunt, la nivel mondial, cel mai folosit stimulent imunitar natural.

recomandă ca din oră în oră să se administreze câte un vârf de cuțit de pulbere. Pentru a fi mai ușor suportată se poate asocia cu o plantă ușor emolientă - rădăcină de brusture (*Arctium lappa*), tătăneasă (*Symphytum officinalis*) sau ciubotica cucului (*Primula veris*) - caz în care doza administrată o dată va fi de o linguriță din amestecul celor două plante.

- **tumori benigne (adjuvant)** - pulbere administrată în cure de lungă durată (minim 4 luni).

- **mastoză** - pulbere. Cura va dura minim 3 luni și se va menține simultan o alimentație cât mai naturală, lacto-vegetariană, pe întreaga durată a tratamentului.

- **profilaxia bolii canceroase, adjuvant în tratamentul bolii canceroase** - se ia o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. O cură durează 6 luni, după care se face o lună pauză.

- **leucemie** - pulbere administrată în cure de lungă durată (minim 4 luni).

- **inflamații ganglionare, infecții cu stafilococ auriu** - pulbere sau macerat la rece, timp de mai multe luni.

Amerindienii foloseau planta pentru tratarea afecțiunilor tumorale.

- **reumatism infecțios, eczeme infecțioase recidivante** - se administrează sub formă de pulbere

- **herpes (adjuvant), hepatită virală A, B, C, D (adjuvant)** - se combină în proporții egale cu pulbere de anghinare (Cynara scolymus). Se ia o linguriță din acest amestec de 4 ori pe zi.

EXTERN:

- **răni cu risc mare de infectare** - spălarea zonei afectate cu macerat concentrat de echinacea, urmată de aplicarea de cataplasme cu această plantă, timp de o oră pe zi. După îndepărtarea cataplasmei, rana se spală din nou.

- **plăgi supurânde, plăgi purulente** - cataplasmă

- **eczeme infecțioase și alergice** - cataplasmă, câte 30 de minute, de 2-3 ori pe zi.

- **gangrenă** - cataplasmă ținută minim 4 ore pe zi, după care lasă alte 2-3 ore la aer pentru a se usca

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/2 linguriță de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

MACERATUL LA RECE - se prepară din o linguriță de pulbere la 200 ml de apă. Timpul de macerare, la temperatura camerei, este de 6 ore. După macerare se filtrează și se bea pe stomacul gol, cu 20 de minute înainte de a mânca. Se consumă 2-3 căni cu macerat pe zi.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

CAZURI CONCLUDENTE:

T.I, 21 ani, studentă, Brașov - parotidită bilaterală, infecție cu streptococ.B-hemolitic

"Am 21 de ani și puteam spune că sunt o persoană perfect sănătoasă până la această vârstă dacă nu apărea între timp o problemă de sănătate care a început prin umflarea ganglionilor situați în apropierea urechilor. Exudatul faringian a arătat că este vorba de un stafilococ auriu care s-a dovedit însă rezistent la cele mai multe dintre antibioticele pe care le-am încercat. Chiar dacă au mai fost perioade de dispariție a simptomelor exterioare ale bolii, de fiecare dată când consumam ceva mai rece sau ajungeam să stau în curent ceva mai mult amigdalele se inflamau și la scurt timp începeau și ganglionii să se umfle din nou. Mă săturasem deja de antibiotice, mai ales că stomacul părea să nu mai reziste prea mult la atâtea medicamente tari și începuse să mă doară și îmi dispăruse apetitul aproape complet. Am încercat și câteva variante de tratament natural - tinctura de propolis, de mentă și am căutat să consum mai multe verdețuri și fructe. A fost ceva mai bine, dar totuși puseele bolii reveneau. Am găsit atunci într-un plafar o plantă renumită pentru efectele imunostimulente - echinacea. Am luat câte un vârf de cuțit din pulberea plantei, de mai multe ori pe zi, ținând-o până se "topea" în gură. Fiind chiar într-un moment de maxim de umflare a ganglionilor, a fost o surpriză plăcută să văd că deja după 2 zile de folosire a plantei au început să se retragă.

După două săptămâni, pentru că limba începuse să se irite uşor, am făcut macerat la rece din plantă, atât pentru gargară cât şi pentru băut, şi am continuat tratamentul vreme de aproape trei luni. După acest tratament, în perioada căruia nu am mai folosit nici un fel de medicament, umflăturile s-au retras complet, ganglionii revenind la normal, iar analizele (pe care pentru siguranţă le-am refăcut de 2 ori) au arătat că nu mai există nimic anormal şi boala a dispărut fără urmă.

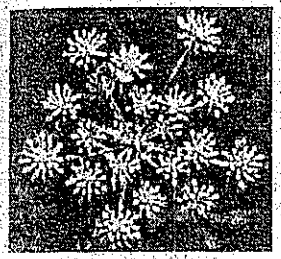
V.R, 40 ani, contabilă, Bucureşti - mastoză fibrochistică

Iată un fragment din însemnările unuia dintre medicii cu care colaborez şi care are o mare experienţă în utilizarea acestei plante.

"Pacienta V.R. suferea de mastoză de mai bine de un an de zile, sânii fiind invadaţi de formaţiunile chistice, inflamaţi şi foarte dureroşi. După mai multe tratamente medicamentoase ale căror efecte au fost doar ameliorări temporare, i s-a recomandat utilizarea pulberii din Echinacea purpurea: 0,5 grame de şase ori pe zi. După 3 săptămâni de utilizare a plantei starea de inflamaţie a sânilor s-a redus la o treime faţă de starea iniţială şi o parte a formaţiunilor fibro-chistice a dispărut. După încă două luni de tratament, în care folosirea pulberii a alternat cu utilizarea maceratului din echinacea, ultimele semne ale bolii mai erau câteva mici chisturi, iar durerile dispăruseră complet. Actualmente pacienta continuă tratamentul şi se află sub observaţie."

FENICULUL

- (Foeniculum vulgare) -



Poate fi considerat o adevărată plantă-minune pentru digestie, fiind deopotrivă blând şi foarte eficient. Este unul din cele mai bune remedii în tratamentul balonării, colicilor abdominale (inclusiv la copii şi sugari), digestiei dificile, gastritei, constipaţiei spastice. Este remarcabilă acţiunea sa antitoxică, fiind folosit ca şi adjuvant pentru combaterea efectelor nocive ale alcoolului, dar şi pentru a contracara acţiunea ciupercilor otrăvitoare (pentru care există foarte puţine antidoturi). În acelaşi timp are şi efecte mai subtile, cum ar fi cele hormonale asupra femeilor (de unde şi recomandarea sa în perioada alăptării, a menopauzei, precum şi pentru cazurile de insuficienţă de hormoni estrogeni). Din punct de vedere psihic este calmant şi conferă o stare de confort şi mulţumire, fiind util pentru persoanele nervoase şi iritabile.

ACŢIUNI:

INTERN: anticolitic bun, antiseptic intestinal mediu, antispastic intestinal mediu, carminativ puternic şi blând (elimină gazele intestinale), tonic digestiv bun (combate "lenevirea" stomacului), calmant gastric bun, laxativ uşor prin efectul antispastic, măreşte cantitatea de lapte la tinerele mame, favorizează la femei dezvoltarea caracterelor secundare feminine (măreşte sânii, reduce ritmul de creştere al pilozităţilor, catifelează pielea), măreşte acuitatea vizuală, reduce considerabil efectul toxic al alcoolului în organism, sedativ mediu-slab, vermifug mediu-slab, diuretic mediu-slab.

EXTERN: antiseptic al căilor respiratorii superioare de intensitate medie, antiseptic şi antiinflamator ocular mediu-slab, expectorant slab, cosmetic.

INDICAŢII:

INTERN:

- **colici abdominale, colici abdominale la sugari** - infuzie consumată cât mai caldă. Efectele apar astfel într-un timp foarte scurt.
- **atonie digestivă, balonare (meteorism), digestie dificilă, colită, constipaţie spastică** - pulbere. Se ia 1/2 linguriţă cu 5-10 minute înainte de masă şi 1/2 linguriţă imediat după masă.

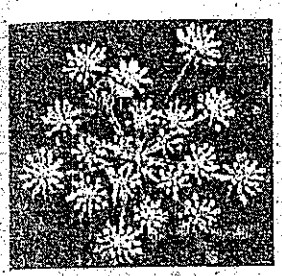
După două săptămâni, pentru că limba începuse să se irite uşor, am făcut macerat la rece din plantă, atât pentru gargară cât şi pentru băut, şi am continuat tratamentul vreme de aproape trei luni. După acest tratament, în perioada căruia nu am mai folosit nici un fel de medicament, umflăturile s-au retras complet, ganglionii revenind la normal, iar analizele (pe care pentru siguranţă le-am refăcut de 2 ori) au arătat că nu mai există nimic anormal şi boala a dispărut fără urmă.

V.R, 40 ani, contabilă, Bucureşti - mastoză fibrochistică

Iată un fragment din însemnările unuia dintre medicii cu care colaborez şi care are o mare experienţă în utilizarea acestei plante.

"Pacienta V.R. suferea de mastoză de mai bine de un an de zile, sânii fiind invadaţi de formaţiunile chistice, inflamaţi şi foarte dureroşi. După mai multe tratamente medicamentoase ale căror efecte au fost doar ameliorări temporare, i s-a recomandat utilizarea pulberii din Echinacea purpurea: 0,5 grame de şase ori pe zi. După 3 săptămâni de utilizare a plantei starea de inflamaţie a sânilor s-a redus la o treime faţă de starea iniţială şi o parte a formaţiunilor fibro-chistice a dispărut. După încă două luni de tratament, în care folosirea pulberii a alternat cu utilizarea maceratului din echinacea, ultimele semne ale bolii mai erau câteva mici chisturi, iar durerile dispăruseră complet. Actualmente pacienta continuă tratamentul şi se află sub observaţie."

FENICULUL
- (Foeniculum vulgare) -



Poate fi considerat o adevărată plantă-minune pentru digestie, fiind deopotrivă blând şi foarte eficient. Este unul din cele mai bune remedii în tratamentul balonării, colicilor abdominale (inclusiv la copii şi sugari), digestiei dificile, gastritei, constipaţiei spastice. Este remarcabilă acţiunea sa antitoxică, fiind folosit ca şi adjuvant pentru combaterea efectelor nocive ale alcoolului, dar şi pentru a contracara acţiunea ciupercilor otrăvitoare (pentru care există foarte puţine antidoturi). În acelaşi timp are şi efecte mai subtile, cum ar fi cele hormonale asupra femeilor (de unde şi recomandarea sa în perioada alăptării, a menopauzei, precum şi pentru cazurile de insuficienţă de hormoni estrogeni). Din punct de vedere psihic este calmant şi conferă o stare de confort şi mulţumire, fiind util pentru persoanele nervoase şi iritabile.

ACŢIUNI:

INTERN: anticolitic bun, antiseptic intestinal mediu, antispastic intestinal mediu, carminativ puternic şi blând (elimină gazele intestinale), tonic digestiv bun (combate "lenevirea" stomacului), calmant gastric bun, laxativ uşor prin efectul antispastic, măreşte cantitatea de lapte la tinerele mame, favorizează la femei dezvoltarea caracterelor secundare feminine (măreşte sânii, reduce ritmul de creştere al pilozităţilor, catifelează pielea), măreşte acuitatea vizuală, reduce considerabil efectul toxic al alcoolului în organism, sedativ mediu-slab, vermifug mediu-slab, diuretic mediu-slab.

EXTERN: antiseptic al căilor respiratorii superioare de intensitate medie, antiseptic şi antiinflamator ocular mediu-slab, expectorant slab, cosmetic.

INDICAŢII:

INTERN:

- **colici abdominale, colici abdominale la sugari** - infuzie consumată cât mai caldă. Efectele apar astfel într-un timp foarte scurt.
- **atonie digestivă, balonare (meteorism), digestie dificilă, colită, constipaţie spastică** - pulbere. Se ia 1/2 linguriţă cu 5-10 minute înainte de masă şi 1/2 linguriţă imediat după masă.

- **dispepsie, insuficienţă pancreatică, enterocolită, gastrită (mai ales la persoanele iritabile, nervoase)** - pulbere. În gastrită se obţin rezultate foarte bune cu infuzie de fenicul în lapte sau în apă de orez (adică apa rezultată în urma fierberii orezului).

- **prolapsul colonului** - pulbere (adjuvant). Se foloseşte în cure de lungă durată.

- **obezitate** - pulbere, doză dublă (2 linguriţe rase) cu 15 minute înainte de masă

- **constipaţie spastică, hemoroizi (profilaxie), viermi intestinali** - pulbere, se foloseşte împreună cu plantele purgative: cruşin (*Rhamnus frangulae*), revent (*Rheum sp.*), bace de soc (*Sambucus nigra*) etc.

- **intoxicaţii** (otrăviri) cu plante sau ciuperci toxice - infuzie combinată. Are efect adjuvant, administrându-se în doze mari (1-2 litri într-o oră).

- **infecţii renale şi urinare, disurie** - infuzie combinată - are rol adjuvant, fiind diuretică, antiinflamatoare şi având efect antiseptic slab. Efecte mult mai puternice apar în combinaţie cu fructele de ienupăr (*Juniperus communis*) şi cu iarba de coadă şoricelului (*Achillea millefolium*).

- **alăptare, insuficienţă galactogenă** - infuzie în lapte.

- **insuficienta dezvoltare a sânilor (hipoplazie mamară) şi a altor caractere feminine, menopauza cu tulburările ei, menopauză prematură, osteoporoză** - pulbere în cure de lungă durată (3 luni minim). O asociere foarte bună este cea cu seminţele de mărar (*Anethum graveolens*).

EXTERN:

- **inflamaţii oculare, ten iritabil** - se pun comprese cu infuzie călduţă. Prepartul pentru ochi trebuie să fie cel mult la temperatura corpului.

- **colici abdominale la sugari** - se fac băi cu infuzie combinată, se aplică comprese calde cu infuzie combinată concentrată pe zona abdomenului.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA (obţinută prin măcinarea fină cu râşniţa electrică de cafea) - se ia o linguriţă rasă (se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute) iar apoi se înghite cu puţină apă. Tratamentul se face de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecţiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - 1 lingură de pulbere de fenicul se opăreşte cu o cană de apă (poate fi şi lapte sau apă de orez), se lasă acoperită vreme de 20 de minute, după care se filtrează. Se consumă îndulcită cu miere sau ca atare.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de seminţe de fenicul se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, apoi se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza pentru administrarea internă - 3 căni pe zi.

PRECAUŢII:

Luat în cantitate mare feniculul poate produce fenomene epileptice şi are o acţiune narcotică. Deasemenea, administrat în cantităţi mari (mai mult de 5-7 grame pe zi) femeilor poate produce hemoragie uterină.

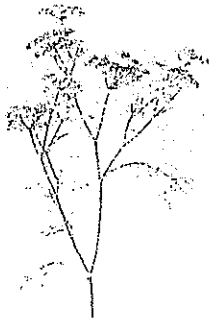
CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

T.A., 28 ani, inginer, Piatra Neamţ - tulburări digestive, meteorism

T.A., o veche cunoştinţă de-a mea, suferise în timpul studenţiei o schimbare majoră în ceea ce priveşte conformaţia fizică. Pe fondul de stres şi al posibilităţilor sale materiale mai modeste de atunci, slăbise vreo zece kilograme foarte rapid, după care i-a fost imposibil să le mai pună la loc, în ciuda eforturilor sale rămânând cu o constituţie plăpândă, cu o digestie cu multe probleme şi o rezistenţă la efort pe măsură, adică foarte mică. Toate regimurile sale alimentare de revigorare se terminau invariabil cu o indigestie dură, ca să nu mai vorbim de balonare, care devenise o problemă pe cât de jenantă, pe atât de săcâitoare. Ca şi cum nu ar fi fost de ajuns, pe fondul temperamentului



Feniculul creşte subspontan în mai multe zone ale ţării.

Semințele de fenicul - un remediu cu acțiune blândă și eficientă asupra digestiei.

său destul de iritabil a apărut și o gastrită care îi dădea dureri cumplite în anumite perioade. Dorindu-mi din toată inima să-l ajut, i-am recomandat un remediu naturist pentru armonizarea deopotrivă a fizicului și a psihicului: infuzie de fenicul obținută prin opărirea semințelor măcinate cu lapte. Spre ușurarea mea, gustul delicios al semințelor de fenicul cu lapte și miere i s-a potrivit foarte bine, așa încât a adoptat cu entuziasm acest tratament. Ulterior i-am recomandat să-și prepare și lapte cu germeni de grâu și semințe de fenicul, să ia pulbere de semințe de fenicul înainte și după masă, câte un sfert de cuțit de pulbere. Rezultatul: pofta de mâncare i s-a mărit considerabil, puterea de digestie i-a crescut lent, dar constant. Mai mult, au dispărut penibilele balonări, crizele de gastrită nu au mai apărut decât foarte rar și, extrem de important, capacitatea sa de a asimila alimentele a devenit considerabil mai bună. După 2 ani a reușit să pună kilogramele la loc, trebuind chiar să se apuce de exerciții fizice pentru a căpăta o constituție fizică armonioasă. Interesant este că, în ciuda unei aparente tendințe de a lua în greutate continuu, de la un anumit nivel creșterea în greutate s-a diminuat, deși regimul alimentar a rămas același ca în timpul curei de îngrășare. Deasemenea, în ciuda faptului că a căpătat un apetit alimentar considerabil, acesta nu a crescut peste limitele bunului simț (fapt pe care l-am constatat la multe alte persoane care au ținut cure de îngrășare). Cu adevărat semințele de fenicul își merită faima de „plantă" minune în reglarea digestiei și a apetitului.

Micile flori ale plantei au un miros puternic ce se face simțit de la mari distanțe.

GENȚIANA (FIEREA PĂMÂNTULUI)

- Gentiana asclepiadea -

Este o plantă cu o frumusețe delicată, care crește retrasă, preferând lumina filtrată de către ramurile copacilor și înflorind la margini de pădure sa chiar în arboretele mai rare. Are frunzele oval-alungite, florile ca niște cupe albastre, iar rădăcinile sunt subțiri și lunguiețe, de un galben-portocaliu foarte viu. Apare de la 500 m altitudine în sus, pe malul pâraielor de munte și în alte zone umede.

Rădăcinile sale sunt un tonic digestiv și hepatic remarcabil, fiind una din plantele amare cele mai folosite din lume. La stimulează peristaltismul gastric, secreția și evacuarea bilei, regenerarea celulei hepatice, accelerează tranzitul intestinal încetinit și determină simultan îmbunătățirea activității nervoase, fiind una dintre cele mai valoroase plante antipsihotice. Este deopotrivă o plantă de întreținere și pentru tratament, fiind utilă în boli din cele mai diverse, deoarece în afară de efectul său benefic asupra digestiei are și efecte dezintoxicante remarcabile. Un fapt mai puțin cunoscut este că plantele depurative (cele care mobilizează toxinele din țesuturi și ajută la eliminarea lor prin urină, fecale, transpirație) au doar jumătate din eficiență dacă nu sunt folosite împreună cu cele amare, care drenează ficatul și bila, măresc peristaltismul intestinal, pregătesc și mobilizează întregul organism pentru a face față cu succes dezintoxicării. Să cunoaștem în continuare efectele acestei plante amare deosebit de eficiente care este gențiana:

ACȚIUNI:

INTERN: antidepresiv puternic, antipsihotic bun, antigripal puternic (potrivit mai ales structurilor supraponderale), antihemoragic slab, antimalaric bun, coleretic puternic, colagog puternic, favorizează asimilația, tonic amar puternic, tonic digestiv puternic, tonic hepatic puternic, tonic general bun, febrifug bun, depurativ mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- hepatită acută de toate tipurile, hepatită cronică, ciroză în fază

incipientă - se administrează sub formă de pulbere, pentru perioade lungi de timp (6-8 luni). În cazurile grave se va asocia şi cu alte plante cu efecte reglatoare şi tonice asupra ficatului.

- **diskinezie biliară, colecistită, dispepsie** - sub formă de pulbere, administrată constant de 3 ori pe zi, la 2 ore după mesele principale.

- **digestie dificilă, dispepsii frecvente, absenţa poftei de mâncare** (mai ales la convalescenţi) - un vârf de cuţit de pulbere se administrează cu un sfert de oră înainte de fiecare masă.

- **asimilaţie deficitară, sindrom de malabsorbţie** - se administrează sub formă de pulbere.

- **hipocalcemie, hipomagnezie şi anemie feriprivă** - pulbere. Are efect extrem de benefic asupra asimilaţiei. Se combină cu coada calului (*Equisetum arvense*) şi urzică (*Urtica dioica*).

- **gripă, stări febrile, convalescenţă** - pulbere. În gripă, jumătate de linguriţă luată de 3-4 ori pe zi are efect de reducere a febrei, eliminare a senzaţiei de moleşeală, mobilizare a resurselor organismului pentru a lupta cu boala.

- **malarie** (adjuvant) - pulbere (cele mai puternice efecte se obţin prin asociere cu scoarţă de chinină).

- **depresie, stări de melancolie la persoane supraponderale, isterie, adjuvant în sindromul discordant** - pulbere administrată de 4 ori pe zi, la aceleaşi ore, în cure de câte o lună cu pauză de 2 săptămâni, atât cât este necesar. În medicina populară din zona Maramureşului este cunoscută o licoare (macerat la rece) făcută din genţiană şi angelică (*Angelica archangelica*) în proporţii egale, care alungă gândurile negre, vindecă „veninul la inimă", fereşte de întristare şi nebunie. Ştiinţific s-a constatat că uleiul volatil şi furanocumarinele din angelică într-adevăr au un efect echilibrant psihic, în timp ce alcaloidul genţianină din rădăcinile de genţiană acţionează direct la nivelul creierului, având efecte antidepresive.

- **hernie inghinală** - pulbere în tratament de lungă durată. Are efect de tonifiere a ţesuturilor. Extrem de eficientă este o combinaţie de pulberi din genţiană, ciurul zânelor (*Carlina acaulis*), salvie (*Salvia officinalis*) şi angelică (*Angelica archangelica*) în părţi egale.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă

rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrare. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

MACERATUL LA RECE - se prepară din o linguriţă de pulbere lăsată să macereze la temperatura camerei într-un pahar (200 ml) de apă. Timpul de macerare, la temperatura camerei, este de 6 ore. După macerare se filtrează şi se bea pe stomacul gol, cu 20 de minute înainte de a mânca. Se consumă 2-3 căni cu macerat pe zi.

OBSERVAŢII:

♦ În tratamentul bolilor grave, în special în boala canceroasă, unde de regulă apare inapetenţa, astenia şi depresia, genţiana este un adjuvant foarte valoros. Ea ajută la redobândirea poftei de mâncare, la mărirea puterii de digestie, la restabilirea moralului, la recăpătarea dorinţei de a trăi. Deasemenea, este foarte valoroasă în stările de convalescenţă pentru aceleaşi proprietăţi.

♦ În orice fel de intoxicaţie pulberea de genţiană asociată cu cea a unor plante depurative, cum ar fi iarba de trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) sau boabele de ienupăr (*Juniperus communis*), are efecte curative extrem de puternice.

♦ Genţiana este foarte utilă pentru tratarea bolilor produse de intoxicaţia şi abuzul de medicamente chimioterapice, ajutând la combaterea efectelor nocive ale acestora.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

A.L., 54 ani, profesor, Vatra Dornei - tulburări hepatice, intoxicaţie ca urmare a folosirii excesive a medicamentelor

A.L. era şi este o mare admiratoare a tot ceea ce înseamnă modalităţi de tratament naturiste. Avea, deasemenea, o înclinaţie cu totul specială în a experimenta tot soiul de medicamente şi remedii miraculoase mai mult sau mai puţin naturale. Odată cu înaintarea în vârstă, „ajutată" şi de nişte injecţii cu corticoizi făcute de un medic-şarlatan care pretindea că face tratamente naturiste şi administra de

fapt pe ascuns medicamente din cele mai dure pe pacienții săi dezorientați, căpătase vreo zece-cincisprezece kilograme în plus, precum și o stare de moleșeală cu care nu se împăca deloc. Tocmai de aceea a început să experimenteze tot soiul de regimuri și medicamente de slăbit, unele dintre ele chimice și dure ca efecte. După vreo doi ani de strădanii, efectele au apărut brusc: în trei luni a slăbit vreo douăzeci de kilograme și în continuare apetitul se menținea la cote minime. O vreme a fost încântată de această nouă situație și se mândrea cu lipsa de poftă de mâncare, precum și cu suplețea sa, care de fapt devenise cu adevărat slăbiciune. Cel mai dramatic însă a fost când și-a dat seama că nu mai putea pune nici un kilogram la loc, că sistemul imunitar era slăbit, în timp ce ficatul dădea semne clare de oboseală. Mai rău, nu se mai putea concentra asupra muncii sale și era tot mai îngrijorată de starea sa de surescitare mentală, pe care nu o avusese până atunci. Sincer să fiu, fiindu-i un prieten destul de apropiat, aș fi vrut să o ajut, dar mi se părea imposibil, cu atât mai mult cu cât datorită obiceiului său de a adopta foarte multe tratamente în același timp, era foarte dificil de aplicat o terapie coerentă și de durată. Cel mai important era acum să-și recapete apetitul normal, să-și rezolve problemele hepatice și, mai ales, să-și recapete vitalitatea pierdută. Soluția a venit de la o vindecătoare populară din Maramureș, al cărei nume exact din păcate nu-l știu, pe care a întâlnit-o într-o excursie și care i-a recomandat un macerat la rece de gențiană, din care să bea câte jumătate de litru pe parcursul unei zile. După două săptămâni de tratament, deși nu se vedeau schimbări fizice clare, se simțea că are o vitalitate mai mare, pofta de mâncare îi crescuse, iar îngrijorătoarele probleme hepatice dispăruseră. După o lună de tratament, deja reușise să capete două kilograme în greutate, dobândise o anumită stabilitate psihică și își recăpătase în bună măsură puterea de muncă. În prezent recurge în cure de câte o săptămână la remediul adus din Maramureș, care îi redă la nevoie pofta de mâncare și un anumit tonus interior, ajutând-o și pentru menținerea sănătății ficatului și mărirea puterii de digestie.

Fără doar și poate că gențiana este unul din cele mai bune tonice amare și drenoare dintre plantele de la noi, reușind să repare și acolo unde noi oamenii, în inconștiența noastră, am stricat.

IENUPĂRUL

- Juniperus communis -

Este un arbust cu frunze oarecum asemănătoare cu cele ale bradului, dar mult mai ascuțite - adevărate ace. Face parte dintre plantele extraordinar de bine adaptate la condițiile vitrege de climă sau sol, rezistând deopotrivă la canicule cele mai puternice și la gerurile cele mai aprige, la secetele prelungite și la inundațiile produse de ploile torențiale. Deasemenea, conține substanțe antimicrobiene atât de puternice, încât este aproape invulnerabil la boli. Îl întâlnim din zona de deal și până aproape de crestele munților. Surprinzător pentru un copăcel atât de spinos și "ursuz", fructele sale violet-închise sunt dulci-aromate și au un parfum agreabil. Ele constituie un medicament nu doar puternic, ci și cu un spectru larg de acțiune, fiind utile în peste 100 de boli. Sunt cunoscute puține plante care să aibă un asemenea efect dezintoxicant ca aceste bobițe închise la culoare, care sunt o adevărată "mătură" pentru organism, ceea ce explică eficiența ienupărului în toate bolile produse de intoxicarea lentă a organismului, dar și în obezitate, disfuncții reno-urinare, retenție de lichide produsă de bolile cardio-vasculare. Dacă s-ar face un clasament al celor mai eficiente 50 de plante din flora medicinală românească (ce conține în jur de 1000 de specii), cu siguranță că ienupărul ar intra în acest clasament pentru efectele sale puternice și uluitor de rapide în infecțiile renale și urinare, în bolile cu retenție de lichide și în cazurile de reumatism. În cele ce urmează, vom prezenta doar o parte din calitățile acestei plante minunate, o serie din proprietățile sale fiind puse în valoare în mod excepțional de către tinctura de ienupăr, de care ne vom ocupa în capitolul special destinat tincturilor.

ACȚIUNI:

INTERN: antifermentativ puternic, antiseptic general bun, diaforetic mediu-slab, antiseptic respirator mediu (uleiul volatil este mult mai activ), antiseptic intestinal puternic, antiseptic urinar mediu (tinctura are un efect mult mai intens), diuretic foarte puternic (este considerat cel mai activ diuretic natural de la noi), depurativ mediu, antitusiv, expectorant mediu-slab, sedativ și anxiolitic ușor, antireumatic mediu.

fapt pe ascuns medicamente din cele mai dure pe pacienții săi dezorientați, căpătase vreo zece-cincisprezece kilograme în plus, precum și o stare de moleșeală cu care nu se împăca deloc. Tocmai de aceea a început să experimenteze tot soiul de regimuri și medicamente de slăbit, unele dintre ele chimice și dure ca efecte. După vreo doi ani de strădanii, efectele au apărut brusc: în trei luni a slăbit vreo douăzeci de kilograme și în continuare apetitul se menținea la cote minime. O vreme a fost încântată de această nouă situație și se mândrea cu lipsa de poftă de mâncare, precum și cu suplețea sa, care de fapt devenise cu adevărat slăbiciune. Cel mai dramatic însă a fost când și-a dat seama că nu mai putea pune nici un kilogram la loc, că sistemul imunitar era slăbit, în timp ce ficatul dădea semne clare de oboseală. Mai rău, nu se mai putea concentra asupra muncii sale și era tot mai îngrijorată de starea sa de surescitare mentală, pe care nu o avusese până atunci. Sincer să fiu, fiindu-i un prieten destul de apropiat, aș fi vrut să o ajut, dar mi se părea imposibil, cu atât mai mult cu cât datorită obiceiului său de a adopta foarte multe tratamente în același timp, era foarte dificil de aplicat o terapie coerentă și de durată. Cel mai important era acum să-și recapete apetitul normal, să-și rezolve problemele hepatice și, mai ales, să-și recapete vitalitatea pierdută. Soluția a venit de la o vindecătoare populară din Maramureș, al cărei nume exact din păcate nu-l știu, pe care a întâlnit-o într-o excursie și care i-a recomandat un macerat la rece de gențiană, din care să bea câte jumătate de litru pe parcursul unei zile. După două săptămâni de tratament, deși nu se vedeau schimbări fizice clare, se simțea că are o vitalitate mai mare, pofta de mâncare îi crescuse, iar îngrijorătoarele probleme hepatice dispăruseră. După o lună de tratament, deja reușise să capete două kilograme în greutate, dobândise o anumită stabilitate psihică și își recăpătase în bună măsură puterea de muncă. În prezent recurge în cure de câte o săptămână la remediul adus din Maramureș, care îi redă la nevoie pofta de mâncare și un anumit tonus interior, ajutând-o și pentru menținerea sănătății ficatului și mărirea puterii de digestie.

Fără doar și poate că gențiana este unul din cele mai bune tonice amare și drenoare dintre plantele de la noi, reușind să repare și acolo unde noi oamenii, în inconștiența noastră, am stricat.

IENUPĂRUL

- Juniperus communis -

Este un arbust cu frunze oarecum asemănătoare cu cele ale bradului, dar mult mai ascuțite - adevărate ace. Face parte dintre plantele extraordinar de bine adaptate la condițiile vitrege de climă sau sol, rezistând deopotrivă la caniculele cele mai puternice și la gerurile cele mai aprige, la secetele prelungite și la inundațiile produse de ploile torențiale. Deasemenea, conține substanțe antimicrobiene atât de puternice, încât este aproape invulnerabil la boli. Îl întâlnim din zona de deal și până aproape de crestele munților. Surprinzător pentru un copăcel atât de spinos și "ursuz", fructele sale violet-închise sunt dulci-aromate și au un parfum agreabil. Ele constituie un medicament nu doar puternic, ci și cu un spectru larg de acțiune, fiind utile în peste 100 de boli. Sunt cunoscute puține plante care să aibă un asemenea efect dezintoxicant ca aceste bobițe închise la culoare, care sunt o adevărată "mătură" pentru organism, ceea ce explică eficiența ienupărului în toate bolile produse de intoxicarea lentă a organismului, dar și în obezitate, disfuncții reno-urinare, retenție de lichide produsă de bolile cardio-vasculare. Dacă s-ar face un clasament al celor mai eficiente 50 de plante din flora medicinală românească (ce conține în jur de 1000 de specii), cu siguranță că ienupărul ar intra în acest clasament pentru efectele sale puternice și uluitor de rapide în infecțiile renale și urinare, în bolile cu retenție de lichide și în cazurile de reumatism. În cele ce urmează, vom prezenta doar o parte din calitățile acestei plante minunate, o serie din proprietățile sale fiind puse în valoare în mod excepțional de către tinctura de ienupăr, de care ne vom ocupa în capitolul special destinat tincturilor.

ACȚIUNI:

INTERN: antifermentativ puternic, antiseptic general bun, diaforetic mediu-slab, antiseptic respirator mediu (uleiul volatil este mult mai activ), antiseptic intestinal puternic, antiseptic urinar mediu (tinctura are un efect mult mai intens), diuretic foarte puternic (este considerat cel mai activ diuretic natural de la noi), depurativ mediu, antitusiv, expectorant mediu-slab, sedativ și anxiolitic ușor, antireumatic mediu.

EXTERN: antialgic mediu-slab, antireumatic mediu, antiseptic mediu-slab.

INDICAȚII:

INTERN:

- **enterite, colite (mai ales de fermentație), dizenterie (adjuvant), sindrom entero-renal** - se face cura cu boabe de ienupăr. Atunci când aceste afecțiuni sunt asociate cu diaree, se folosește în paralel scoarță de stejar (*Quercus robur*) sau iarbă de răchitan (*Lythrum salicaria*) sub formă de pulbere.
- **apetit alimentar excesiv** - pulbere. Se administrează cu 10 minute înainte de fiecare masă, câte un vârf de cuțit de pulbere pe stomacul gol, pentru o perioadă de 2-3 săptămâni, după care se indică o pauză de minim o săptămână.
- **hepatită, ciroză, diabet** - în toate aceste afecțiuni ienupărul se folosește pentru rolul său de drenaj și purificare, alături de remediile specifice acestor afecțiuni. Se fac două cure succesive cu boabe de ienupăr, la distanță de 3-5 zile una de cealaltă. Mlădițele de ienupăr culese primăvara au efecte spectaculoase în cazurile de hepatită și ciroză.
- **gută, reumatism, afecțiuni neuro-musculare, afecțiuni ale tendoanelor și ligamentelor** - cura cu boabe de ienupăr.
- **tuse, afecțiuni infecțioase în zona gâtului** - se mestecă îndelung bobițe de ienupăr și se înghit treptat, așa încât să acționeze eficient asupra zonei afectate. Este un tratament recomandat și copiilor, asupra cărora are efecte tonice, stimulându-le capacitatea naturală de apărare a organismului.
- **adjuvant în boala canceroasă și în scleroză în plăci** - pulbere. Se administrează de 3-4 ori pe zi câte o linguriță de pulbere, pe stomacul gol. Cura poate dura astfel 2 luni, după care se face pauză o săptămână.
- **edeme din cauze renale sau cardiace, obezitate** - pulbere, sublingual, de 2-3 ori pe zi.
- **adjuvant în tratamentul bolilor virale grave (HIV, meningo-encefalita virală, herpes)** - cura cu boabe de ienupăr asociată cu o alimentație preponderent vegetariană și crudivoră.
- **boli nervoase, nevroză, depresii, stări de angoasă, anxietate** - cura cu boabe de ienupăr, asociată unei alimentații naturale și unor schimbări de atitudine, catalizează procesul de vindecare al acestor afecțiuni și tulburări. Pe termen lung ienupărul se dovedește a fi psiho-stabilizant și anxiolitic, asigurând un climat propice vindecării atât bolilor fizice, cât și celor psihice.

EXTERN:

- **reumatism** - băi cu infuzie combinată.
- **nevralgie, dureri musculare** - băi cu infuzie combinată.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - boabele de ienupăr se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

CURA CU BOABE DE IENUPĂR - Se începe prin a lua 4 boabe de ienupăr pe zi; boabele de ienupăr se consumă întotdeauna pe stomacul gol, mestecându-le încet. Se crește doza zilnic cu câte o boabă pe zi (5, 6, 7, 8 ...) până se ajunge la 15 boabe. După ce se ajunge la 15 boabe pe zi se iau în scădere cu o boabă pe zi: 14,13,12... până se ajunge din nou la 4. Pe parcursul curei nu se consumă deloc carne și se reduce consumul de prăjeli, alimente conservate, cu aditivi alimentari etc. (în cazul bolii canceroase, acestea vor fi eliminate complet).

INFUZIA COMBINATĂ - 2 linguri de pulbere de ienupăr se lasă la înmuiat într-o cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează iar pulberea umezită cu apă se fierbe în încă o cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se filtrează; se combină cele două extracte. Spre deosebire de "ceaiul clasic", această infuzie combinată este foarte eficientă, rezultatele tratamentului cu ea fiind puternice și rapide.

PRECAUȚII:

Administrarea îndelungată provoacă iritații renale.

În cazurile de nefrită acută și cronică, nefroză nu se va administra ienupăr decât la recomandarea și sub supravegherea medicului. Efectul iritant ale ienupărului este considerabil redus dacă se folosește sub formă de tinctură, în combinație cu alte plante, care protejează epiteliul renal și urinar: tătăneasă (*Symphytum officinalis*), nalbă (*Malva glabra*), coada șoricelului (*Achillea millefolium*), mușețel (*Matricaria chamomilla*) etc.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se recomandă în perioada sarcinii pentru că poate avea efecte abortive.

UN CAZ CONCLUDENT:

D.I, 40 ani, agent comercial, Iaşi - infecţii urinare repetate

"În ultimii doi ani am fost în spital cam tot la 2-3 luni. Cum îmi era puţin frig la picioare sau uneori fără motiv făceam infecţie la vezică, dar atât de violentă încât nici cele mai puternice antibiotice nu mă ajutau. S-a descoperit la analize că era o infecţie cu E. Coli rezistent la multe dintre antibiotice. Când începea criza ştiam deja ce urmează: febră aproape de 39-40 de grade, dureri violente, urinare frecventă şi apoi... spitalul. Am un serviciu unde trebuie să lucrez câte 9-10 ore pe zi, mai mereu în picioare şi pe drumuri, aşa că nu am avut cum să mă feresc de toate, aşa cum mi-au spus medicii. Am ajuns într-un stadiu de oboseală şi slăbiciune atât de avansată încât am zis că nu mă mai ridic din pat. Stomacul mă durea de atâta antibiotice şi slăbisem vreo 7-8 kilograme, drept care m-am hotărât că fie ce-o fi, eu nu le mai iau. Am aflat de la o cunoştinţă care citeşte mult în domeniul terapiilor naturale că trebuie să beau ceai de ienupăr şi de coada şoricelului (Achillea millefolium n.a.) şi să-mi schimb alimentaţia, pentru că organismul meu este prea acid şi din cauza aciditătii bacilii colli se înmulţesc tot timpul. Am şi început să fac aşa şi citind într-o revistă despre dieta alcalină am mâncat numai alimente care nu formează aciditate în corp şi am luat plantele sub formă de pulberi. Am ţinut amestecul sub limbă de câteva ori pe zi şi am făcut aproape în fiecare seară o baie de şezut cu coada calului (Equisetum arvense n.a.) care mi-a luat durerea cu mâna încă de la început. Iată şi reţeta pe care am folosit-o după mai multe încercări şi combinaţii, şi care am văzut că îmi face cel mai bine:

- *boabe de ienupăr 3 părţi*
- *flori de coada şoricelului (Achillea millefolium) 1 parte*
- *iarbă de schinel (Cnicus benedictus n.a.) 1 parte*
- *rădăcină brusture (Arctium lappa n.a.) 1 parte*

Am măcinat sub formă de praf cu râşniţa de cafea aceste plante, le-am amestecat în proporţiile de mai sus, după care am luat amestecul de pulberi sub limbă zilnic de 3-4 ori pe zi, vreme de mai bine de un an. Pot spune că în ultimele 5-6 luni n-am mai avut nici măcar o criză mai mică, ca să nu mai vorbesc de spital..."

ISOPUL

- Hyssopus officinalis -

Este o plantă cu o aromă proaspătă, înviorătoare, folosită de mii de ani în terapie, fiind pomenită şi în Biblie, în psalmii lui David, făcând parte dintre plantele considerate sfinte. Ca şi remediu se distinge prin proprietăţile sale stimulente respiratorii (dilată bronhiile, stimulează centrul nervos al respiraţiei), hipotensoare (prin vasodilataţie), purificatoare. O acţiune remarcabilă are asupra psihicului, având efecte tonice, antidepresive, de unde şi o gamă largă de utilizări în anorexia psihică, isterie, epilepsie (în doze mici - maxim 2 grame pe zi). În bolile grave (cancer, ciroză, infecţii virale grave) are efecte extrem de benefice, revigorând bolnavul, redându-i apetitul şi tonusul, ajutându-l să se mobilizeze pentru a se vindeca.

ACŢIUNI:

INTERN: antidepresiv bun, stimulent puternic al respiraţiei, antisecretor bronşic foarte puternic, antispastic bun pentru aparatul respirator şi intestinul gros (doze până la 4-5 grame pe zi), depurativ şi diuretic mediu-slab, emenagog (declanşează ciclul menstrual în cazul tulburărilor care apar la femeile devitalizate), expectorant puternic, hipotensiv bun (prin vasodilataţie), întăreşte pereţii vaselor capilare şi le scade permeabilitatea, vasodilatator puternic.

EXTERN: antiherpetic bun, antiseptic şi cicatrizant pentru piele, bronhodilatator, rol în întreţinerea tenului.

INDICAŢII:

INTERN:

- **bronşită acută şi cronică, astm** (mai ales formele „umede" care apar la persoanele în vârstă)- pulbere sau, în cazul în care aceste afecţiuni sunt însoţite de o senzaţie persistentă de rece, infuzie fierbinte.
- **faringită, laringită, traheită, gripă, răguşeală** - pulbere (jumătate de linguriţă de 4-6 ori pe zi). Se face concomitent gargară cu infuzie combinată.
- **arsuri la stomac, gastrită hiperacidă, tulburări biliare** (adjuvant), **gaze intestinale, colită** (adjuvant) - pulbere de isop în

combinație cu mentă (*Mentha viridis*), în proporții egale.

- **fragilitate capilară, hipertensiune arterială** (adjuvant) - se administrează ca pulbere, în cure de 2-3 luni, cu o lună pauză.
- **isterie, depresie însoțită de astenie** - pulbere de isop.
- **nevroze anxioase, hiperexcitabilitate** - pulbere de isop: un sfert de linguriță de 3 ori pe zi în cure de 21 de zile cu 7 zile pauză. Isopul se asociază foarte bine în aceste cazuri cu sunătoarea (*Hypericum perforatum*), talpa gâștei (*Leonurus cardiaca*), păducelul (*Crataegus oxyacantha*), captalanul (*Petasites officinalis*).
- **boala canceroasă, ciroză hepatică** - pentru revigoare, combaterea senzației de vomă și astenie se ia înainte de masă pulbere sau macerat la rece de isop.

EXTERN:

- **răni, ulcer varicos** - cataplasmă cu isop sau spălări cu macerat concentrat.
- **transpirație abundentă și neplăcută la nivelul picioarelor și palmelor** - tratamentul intern cu isop (1/2 linguriță de pulbere de 1-2 ori pe zi) se va asocia cu spălarea picioarelor și a mâinilor cu macerat concentrat din plantă. Cele mai bune efecte antisudorifice și de îndepărtare a mirosurilor neplăcute se obțin prin asocierea cu salvie (*Salvia officinalis*).
- **herpes** - comprese cu infuzie combinată foarte concentrată (4 linguriță la cană) de isop.
- **întreținerea tenului** - compresă cu infuzie combinată de isop.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA (obținută prin măcinarea fină cu râșnița electrică de cafea) - se ia o linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute) apoi se înghite cu puțină apă. Tratamentul se face de 2-3 ori pe zi, pe stomacul gol. Se poate mânca după 30 de minute de la administrare.

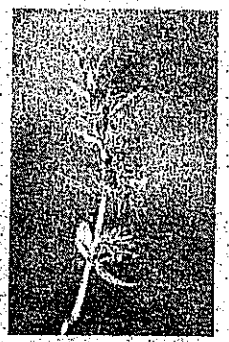
INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță cu vârf de pulbere de isop se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de scană de apă fierbinte 3 minute; după care se filtrează și se lasă la răcit acoperită; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza pentru administrarea internă - 2 căni pe zi.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - 1 lingură de pulbere de isop se opărește cu o cană de apă se lasă vreme de 20 de minute, după care se filtrează. Se consumă îndulcită cu miere sau ca atare, cât mai caldă (pentru intensificarea efectului bronhodilatator, sudorific, depurativ).

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

La persoanele care suferă de epilepsie, spasme, precum și la cele foarte agitate, cu o excitabilitate nervoasă crescută, se vor administra doze reduse de isop: maxim 1-2 grame în 24 de ore. În doze mari isopul produce spasme și favorizează apariția crizelor de epilepsie.



Inflorescența de isop conține un ulei volatil cu efecte tonice psihice excepționale.

CONTRAINDICAȚII:

Isopul nu se folosește în stările congestive (catarale) extreme din bolile respiratorii (traheită, bronșită, pneumonie), ci doar în fazele ulterioare (etapa de coctiune).

UN CAZ CONCLUDENT:

Domnul D.V. poate fi considerat pe drept cuvânt un fenomen de longevitate și aceasta nu pentru că a ajuns la șaptezeci de ani, care nu este o vârstă fenomenală, ci din cauză că degajă o tinerețe care te face să crezi că are măcar cu douăzeci de ani mai puțin. La anii aceștia el este una din cele mai active, creative și mai dinamice persoane din câte cunosc, conducându-și cu o mână de fier afacerile, scriind cărți și articole de mare succes, fiind un sprijin pentru toți cei din jur. Ce mi s-a părut cel mai interesant și m-a făcut să mă întreb care este

Iarba de isop este un reîntineritor remarcabil.

secretul său este că faptul că poate munci şi 10-12 ore pe zi, vreme de luni în şir, fără să obosească - o capacitate de efort pe care majoritatea oamenilor de 20-30 de ani nici nu visează să o aibă, mai ales pe termen lung. Mai mult, acest om, deşi suferă de o formă de astm, a trecut prin nenumărate intervenţii chirurgicale şi a avut de-a lungul vieţii mai multe accidente, rareori îl vezi acum bolnav, chiar dacă premize ar exista. Să fie vorba de o vitalitate ieşită din comun? Se prea poate, deşi el însuşi recunoaşte că nu a avut niciodată o constituţie de atlet. De curând însă mi-a mărturisit un secret de-al său - cu zeci de ani în urmă a descoperit prin intermediul unui prieten de-al său, medic care a studiat temeinic Biblia şi scrierile creştine, iarba de isop. Din momentul descoperirii practic nu s-a mai despărţit de ea. O consumă sub formă de pulbere cu miere pe care o ţine într-un borcănel, din care ia 4-5 linguriţe pe zi. În momentele când îl supără astmul îşi face o infuzie de busuioc, mentă şi isop care imediat îi normalizează respiraţia şi îi deblochează căile respiratorii de secreţii. În timpul epidemiilor de gripă mestecă îndelung câteva tulpini şi frunzuliţe uscate de isop. De vreo zece ani a descoperit un energizant de excepţie şi extrem de bun pe termene lungi: un kilogram de fructe de cătină proaspătă se zdrobeşte până se formează o pastă, peste care se adaugă două kilograme de miere şi 4 linguri de pulbere fină de isop. Se lasă să macereze totul vreme de 30 de zile, după care se filtrează. Se consumă câte un păhărel din siropul rezultat cu 20 de minute înainte de fiecare masă. Această licoare cu miros puternic de isop risipeşte oboseala, înveseleşte şi face mintea clară. Şi mai este un lucru: seara, înaintea orei de rugăciune, când mintea este adesea încețoşată de oboseală şi somn, câteva picături din acest sirop cu aromă de plantă sfântă îl ajută extraordinar să se mobilizeze şi să-şi înalţe mintea şi sufletul în rugăciune.

Un leac consemnat în Biblie şi folosit în terapie de mai bine de 3000 de ani.

BIBLIOTECA SFINTEI
...STIRI DRAGOMIRNA
..... DATA.....

LEMNUL DOMNULUI

- Artemisia abrotanum -

Este un subarbust din familia pelinului cu un miros aromat foarte special, care creşte în zonele secetoase şi calde, fiind adus la noi din sudul continentului european. În fitoterapie ocupă un loc cu totul aparte, datorită efectelor sale antitoxice şi depurative deopotrivă puternice şi blânde. Este adesea utilizat în tratamentul cancerului şi al altor boli grave, deoarece înviorează, curăţă de toxine organismul, stimulează pofta de mâncare şi are efecte uşor anti-depresive. S-a dovedit a fi foarte folositor în combinaţie cu plantele toxice (spânz, rostopască, laptele câinelui, brânduşă de toamnă), reducându-le efectele adverse, fără a le diminua însă acţiunea terapeutică, ci din contră. Iată câteva detalii despre efectele şi indicaţiile acestei plante:

ACŢIUNI:

INTERN: analgezic uşor (odinioară era folosit în timpul naşterilor pentru a uşura durerile), antianemic bun (se pare că acţionează prin îmbunătăţirea capacităţii de asimilare), febrifug mediu, antiluetic (antisifilitic - are, evident, rol adjuvant), antiinflamator bun (acţionează mai ales asupra tubului digestiv şi colecistului în special), antiseptic urinar bun, antitoxic puternic, antivomitiv mediu, colagog mediu (favorizează secreţia de bilă), coleretic puternic (favorizează evacuarea bilei), depurativ bun, digestiv bun, antihelmintic puternic (elimină viermii intestinali) - mai ales seminţele, emenagog mediu, expectorant mediu, tonic general bun.

EXTERN: antiinflamator mediu-slab, antiseptic mediu, tonic capilar mediu.

INDICAŢII:

INTERN:

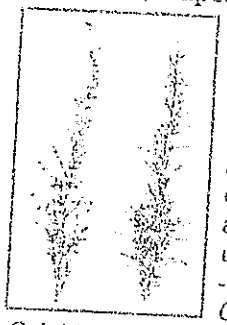
- **diskinezie biliară, colecistită diskinezică, colici hepato-biliare, infestări cu protozoarul Giardia lamblia** - se foloseşte sub formă de pulbere: o linguriţă de 3-4 ori pe zi. În această categorie de afecţiuni lemnul Domnului este un adevărat elixir reducând inflamaţia, favorizând secreţia şi evacuarea bilei, având efecte antiparazitare (inclusiv asupra giardiei). Efectele sunt mai intense dacă se asociază cu plante amare puternice: pelin (*Artemisia absinthium*), rostopască

(*Chelidonium majus*), anghinare (*Cynara scolymus*).

- **balonare** - se ia jumătate de linguriță de pulbere înainte de masă și jumătate de linguriță după masă. Este util mai ales persoanelor cu digestie leneșă ori care suferă de dispepsie.

- **amenoree** (absența patologică a ciclului menstrual), dismenoree (ciclu menstrual dureros) - pulbere: 4 lingurițe pe zi.

- **anemie, inapetență** - se ia 1/2-1 linguriță de pulbere cu 10-15 minute înainte de fiecare masă. Are efecte stimulente ale digestiei și îmbunătățește asimilația.



- **adjuvant în boala canceroasă, indiferent de localizare** - este foarte util deoarece normalizează apetitul și ușurează digestia, are efecte tonice și ușor antidepresive. În plus efectele sale antitoxice îl fac extrem de util pentru combaterea efectelor adverse ale citostaticelor, dar și pentru "îmblânzirea" acțiunii unor plante cu grad de toxicitate mai ridicat (spânz - *Helleborus purpurascens*, rostopască - *Chelidonium majus*, brândușă de toamnă - *Colchicum autumnale*), fără însă a diminua în nici un fel eficiența tratamentului. Se ia sub formă de pulbere (4 lingurițe pe zi) sau de macerat la rece (2-3 pahare pe zi) înainte de mesele principale.

- **migrenă** - se ia o linguriță rasă de pulbere la 1-2 ore, pe întreaga durată a crizei.

- **reumatism** - se face o cură cu macerat la rece: 1 litru pe zi, vreme de 1 lună. Efectele sunt mai puternice dacă se asociază cu trei frați pătați (*Viola tricolor*) și brusture (*Arctium lappa*).

- **adjuvant în intoxicațiile cu ciuperci și plante otrăvitoare** - se bea 1 litru de macerat la rece pe parcursul unei zile.

- **convalescență, oboseală, epuizare nervoasă** - câte o linguriță de pulbere, de 4 ori pe zi.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, iarba de lemnul Domnului are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: infecții urinare, insomnie, hepatită cronică, naștere (pentru ușurarea travaliului), parazitoză intestinală (ascaridoză, oxiuroză), ragade peri-orale la copii (crăpături ale pielii).

EXTERN:

- **răni, răni ulcerate, gangrene** - se aplică cataplasme pe locul afectat vreme de 1 oră după care se lasă să se usuce o oră în aer liber. Se repetă tratamentul de 2-3 ori pe zi.

- **dureri de dinți, stomatită** - clătiri îndelungate ale gurii cu infuzie combinată foarte concentrată (4-5 lingurițe la cană).

- **[illegible] părului** - ultima clătire se face cu infuzie combinată.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după minim 20 de minute. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - o linguriță de pulbere din lemnul Domnului se pune într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 7 ore, după care se filtrează. Se consumă 2-3 căni de macerat pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII:

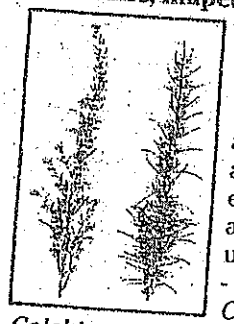
Denumirea de „lemnul Domnului" arată faptul că în tradiția populară această plantă este investită cu o putere sacră. Pe de altă parte foarte mulți terapeuți au constatat la pacienții lor care folosesc regulat această plantă o îmbunătățire radicală a stării de spirit, element extrem de important mai ales în bolile grave. Mai mulți dintre pacienții care au folosit-o au relatat faptul că administrând această plantă au constatat că mintea lor este mai liniștită și mai puțin afectată de gânduri negre, le este mai ușor să se interiorizeze și să se roage, somnul lor este mai calm și cu vise luminoase. Privind lucrurile din această perspectivă, lemnul Domnului este un remediu mult mai complex și mai puternic decât o arată acțiunile farmaco-dinamice determinate prin mijloacele clasice.

(*Chelidonium majus*), anghinare (*Cynara scolymus*).

- **balonare** - se ia jumătate de linguriță de pulbere înainte de masă și jumătate de linguriță după masă. Este util mai ales persoanelor cu digestie leneșă ori care suferă de dispepsie.

- **amenoree** (absența patologică a ciclului menstrual), dismenoree (ciclu menstrual dureros) - pulbere: 4 linguriițe pe zi.

- **anemie, inapetență** - se ia 1/2-1 linguriță de pulbere cu 10-15 minute înainte de fiecare masă. Are efecte stimulente ale digestiei și îmbunătățește asimilația.



- **adjuvant în boala canceroasă, indiferent de localizare** - este foarte util deoarece normalizează apetitul și ușurează digestia, are efecte tonice și ușor antidepresive. În plus efectele sale antitoxice îl fac extrem de util pentru combaterea efectelor adverse ale citostaticelor, dar și pentru "îmblânzirea" acțiunii unor plante cu grad de toxicitate mai ridicat (spânz - *Helleborus purpurascens*, rostopască - *Chelidonium majus*, brânduşă de toamnă - *Colchicum autumnale*), fără însă a diminua în nici un fel eficiența tratamentului. Se ia sub formă de pulbere (4 linguriițe pe zi) sau de macerat la rece (2-3 pahare pe zi) înainte de mesele principale.

- **migrenă** - se ia o linguriță rasă de pulbere la 1-2 ore, pe întreaga durată a crizei.

- **reumatism** - se face o cură cu macerat la rece: 1 litru pe zi, vreme de 1 lună. Efectele sunt mai puternice dacă se asociază cu trei frați pătați (*Viola tricolor*) și brusture (*Arctium lappa*).

- **adjuvant în intoxicațiile cu ciuperci și plante otrăvitoare** - se bea 1 litru de macerat la rece pe parcursul unei zile.

- **convalescență, oboseală, epuizare nervoasă** - câte o linguriță de pulbere, de 4 ori pe zi.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, larba de lemnul Domnului are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: infecții urinare, insomnie, hepatită cronică, naștere (pentru ușurarea travaliului), parazitoză intestinală (ascaridoză, oxiuroză), ragade peri-orale la copii (crăpături ale pielii).

EXTERN:

- **răni, răni ulcerate, gangrene** - se aplică cataplasme pe locul afectat vreme de 1 oră după care se lasă să se usuce o oră în aer liber. Se repetă tratamentul de 2-3 ori pe zi.

- **dureri de dinți, stomatită** - clătiri îndelungate ale gurii cu infuzie combinată foarte concentrată (4-5 linguriițe la cană).

- **căderea părului** - ultima clătire se face cu infuzie combinată.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după minim 20 de minute. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - o linguriță de pulbere din lemnul Domnului se pune într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 7 ore, după care se filtrează. Se consumă 2-3 căni de macerat pe zi.

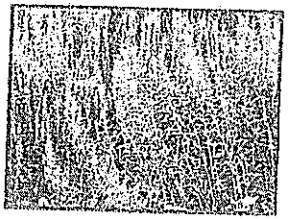
CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII:

Denumirea de „lemnul Domnului" arată faptul că în tradiția populară această plantă este investită cu o putere sacră. Pe de altă parte foarte mulți terapeuți au constatat la pacienții lor care folosesc regulat această plantă o îmbunătățire radicală a stării de spirit, element extrem de important mai ales în bolile grave. Mai mulți dintre pacienții care au folosit-o au relatat faptul că administrând această plantă au constatat că mintea lor este mai liniștită și mai puțin afectată de gânduri negre, le este mai ușor să se interiorizeze și să se roage, somnul lor este mai calm și cu vise luminoase. Privind lucrurile din această perspectivă, lemnul Domnului este un remediu mult mai complex și mai puternic decât o arată acțiunile farmaco-dinamice determinate prin mijloacele clasice.



MĂCEȘUL

- Rosa canina -

Este cel mai puternic vitaminizant C din lume. Fructul de măceș conține de 50 de ori mai multă vitamina C decât lămâia, de 100 de ori mai mult decât mandarinele ori portocalele și de 200 ori mai multă decât vinurile din struguri considerate cele mai bogate în această vitamină. În plus, vitamina C din măceșe este asociată cu substanțe sinergice, care permit o asimilare optimă a sa de către organismul uman (aspect care lipsește la vitaminizantele de sinteză, oricât ar fi ele de elaborate). Bogăția aceasta în vitamina C înseamnă o sumedenie de aplicații terapeutice, de la stările alergice, la gripă, de la boala canceroasă, la problemele cardiace majore. Așa cum vom vedea în continuare, întrebuințările terapeutice ale fructelor de măceș nu se limitează însă doar la cele datorate efectului vitaminei C.

ACȚIUNI:

INTERN: antialergic puternic, febrifug bun (acționează nu doar în sensul reducerii febrei, ci și în cel al susținerii organismului în timpul stărilor febrile), antiinfecțios intestinal mediu-slab, antigripal puternic, antitrombotic (împiedică formarea trombilor) excelent în cure de lungă durată, antivomitiv mediu, calculolitic slab, drenor și tonic hepatic mediu, mărește capacitatea de efort, mărește rezistența la frig, stimulent imunitar bun, stimulent bun al circulației sangvine periferice, tonic cardiac mediu, tonic general bun, tonic nervos mediu, vitaminizant A și, mai ales, C puternic.

INDICAȚII:

INTERN:

- **guturai, gripă, bronșită, pneumonie, infecții respiratorii în general** - pulbere administrată sublingual - 3-6 linguriță pe zi.
- **afecțiuni însoțite de febră** - se administrează pulbere: o linguriță la 1-2 ore. Vitamina C din măceșe sporește capacitatea organismului de a suporta febra. Contrar multor păreri "populare" febra (în anumite limite - evident) este un mecanism important de apărare al organismului: la 38°C anumite celule imunitare ating un maxim de

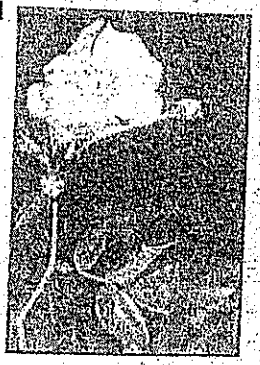
eficiență și activitate, bacteriile sunt inhibate, procesele de eliminare a toxinelor sunt mult intensificate.

- **alergii la stimuli diverși, dermatită alergică** - vitamina C previne reacțiile alergice; în cazul în care astfel de reacții s-au declanșat deja, previne agravarea lor. În reacțiile alergice severe se iau doze mari de măceșe: 4-8 linguriță de pulbere pe zi.
- **hepatită virală A, B și C, sechele post-hepatice** - macerat la rece
- **diaree** - pulbere, adjuvant
- **extremități (mâini, picioare) reci, tulburări de circulație periferică, tromboză** (adjuvant), **ischemie cardiacă** (adjuvant) - macerat la rece. În cazurile în care este contraindicat aportul suplimentar de lichide se recomandă pulberea.
- **eforturi intense, eforturi făcute la temperaturi scăzute** - pulberea cu miere.
- **tulburări de creștere, de apetit, senzație de vomă la copii** - macerat la rece îndulcit cu miere.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se trece printr-o sită din material plastic. Se iau o linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute) apoi se înghite cu puțină apă. Se iau 3-4 astfel de doze pe zi, pe stomacul gol. În cazurile de alergii puternice și avitaminoze grave, se pot lua până la 8 doze pe zi.

MACERATUL LA RECE - 2 linguri de pulbere de fructe de măceș se lasă la înmuiat într-o cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează printr-un tifon sau printr-o sită din material plastic (nu din metal); macerat se poate îndulci cu miere și se bea într-o singură repriză dimineața, înainte de a mânca. Spre deosebire de "ceaiul clasic", acest macerat este foarte eficient, deoarece vitaminele și alte elemente nu sunt deteriorate prin procesul fierberii.



CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII:

În bolile grave, mai ales cele însoțite de slăbiciune, inapetență este extrem de benefică administrarea de vitamina C din măceșe. În cancer sau scleroză în plăci, de exemplu, administrarea de macerat la rece de măceșe

duce la înlăturarea senzației de vomă, slăbiciune, inapetență, ajută organismul să se refacă și să se echilibreze

UN CAZ CONCLUDENT:

C.L. 24 de ani, studentă, Tg. Mureș - alergie la praf, circulație periferică deficitară

Măceșul este un arbust ale cărui fructe sunte cele mai bune vitaminizante C din lume, conținând de 50 de ori mai multă vitamina C decât lămâile.

Florile de măceș au efecte sedative.

Printre bolile produse de civilizație fără îndoială că alergia tinde să ocupe un loc „fruntaș" atât prin numărul tot mai mare de cazuri care apar, cât și prin simptomele și complicațiile sale tot mai grave. În tratarea acestei afecțiuni măceșul este un ajutor neprețuit. Dintre numeroasele cazuri care probează acest lucru am ales cel al unei paciente care suferea de alergie la praf de la vârsta de trei ani și care nu obținuse nici un fel de rezultat prin tratamentele clasice, care atacau doar simptomatologia, dar nu reușeau să aducă însănătoșirea. Când a ajuns la cabinet, în afară alergiei, mai avea un întreg cortegiu de alte tulburări și simptome cum ar fi: circulația sanguină deficitară care o făcea să aibă în membrele reci aproape mereu, o rinită continuă și care se agrava la factori din cei mai variați (de la gazele de eșapament, la frigul de afară), un ten extrem de iritabil și cu un aspect inflamat aproape continuu, o stare de oboseală și somnolență care apărea mai ales în fazele acute ale alergiei. Tratamentul naturist prescris de medic a constat într-o dietă vegetariană cu multe legume și fructe crude, vomă terapeutică (o procedură deopotrivă inedită și eficientă, despre care am vorbit atunci când am prezentat utilizările terapeutice ale bozului), administrarea de plante depurative (brusture - Arctium lappa, trei frați pătați - Viola tricolor, anghinare - Cynara scolymus, soc - Sambucus nigra). Cu alte cuvinte, s-a mers pe o procedură de dezintoxicare lentă, dar care în timp să aibă rezultate stabile. Problema care se punea era însă că eficiența unui asemenea gen de tratament nu se vede în primele 1-2 luni, în timp ce eforturile depuse nu sunt deloc neglijabile. Mai mult, adesea în alergie apar niște reacții de dezintoxicare puternice, care aparent arată ca o agravare a bolii (deși ele sunt tocmai semnul vindecării) și care descurajează pacienții. Exact așa au stat lucrurile în cazul acestei paciente, care după nici două săptămâni de tratament a făcut o erupție pe față pe cât de inestetică, pe atât de îngrijorătoare. În momentul în care și-a exprimat în fața terapeutului său îndoielile asupra eficienței tratamentului, acesta i-a recomandat să ia vreme de 3 zile o doză-șoc de șase linguriițe de pulbere de măceș pe zi, după care să continue cu 4 linguriițe pe zi. Rezultatul: erupția pe față nu a mai evoluat și s-a retras rapid, simptomele alergiei (mai ales curgerea nasului și senzația de iritare a căilor respiratorii) s-a redus simțitor, iar starea de somnolență și confuzie mentală s-a estompat. După trei săptămâni de administrare a pulberii de măceș, a constatat faptul că circulația periferică s-a îmbunătățit considerabil - mâinile și picioarele au început să-i fie tot mai calde și să nu mai aibă tendința de cianoză (învinețire a pielii) atunci când stătea pe loc la temperaturi cevă mai scăzute. În prezent, la 4 ani după începerea tratamentului, simptomele alergiei au dispărut complet, capacitatea de efort și tonusul psihomental al pacientei sunt la cote fără precedent, în timp ce problemele legate de tenul iritabil sunt o amintire. Singurul remediu pe care îl ia în continuu de atunci este pulberea de măceșe, care este un echilibrant extraordinar, mai ales atunci când temperaturile sunt scăzute, când trebuie să facă eforturi de lungă durată sau se confruntă cu perioade de stres accentuat.

Măceșele sunt un ajutor valoros împotriva alergiilor.

Florile au un efect hipotensor blând.

MENTA
- Mentha piperita -

Fără a face parte dintre remediile forte, este una din plantele cele mai folosite în fitoterapia de pe toate meridianele. Sursele istorice arată că menta era utilizată încă din Antichitate, la greci şi apoi la romani fiind la mare cinste pentru tămăduirea bolilor şi alinarea durerilor. La origine a fost o plantă spontană, însă marea majoritate a varietăţilor folosite în prezent sunt cultivate. Principalul său component - uleiul volatil - are efecte terapeutice puternice şi complexe, potenţate de celelalte substanţe conţinute de plantă (taninuri, flavone, acid cumaric etc.). Astfel menta are o acţiune extrem de puternică asupra aparatului respirator, favorizând dilatarea bronhiilor, eradicând infecţiile, stimulând chiar centrul nervos din creier care coordonează procesul respirator. Apoi, acţionează ca reglator al digestiei, normalizator al tranzitului intestinal, calmant psihic blând şi eficient, motive pentru care este unul din "medicamentele" uzuale din farmacia casei. Să-i cunoaştem în continuare mai bine proprietăţile.

ACŢIUNI:

INTERN: analgezic slab, antidiareic bun, antiemetic puternic (împiedică voma producând o uşoară anestezie a mucoasei gastrice), stimulent respirator foarte puternic, antifermentativ uşor, antiseptic gastro-intestinal bun, antispastic mediu, astringent uşor, bacteriostatic bun, calmant al colicilor hepatobiliare, carminativ mediu-slab (reduce gazele intestinale), coleretic şi colagog mediu-slab, diuretic mediu-slab, antitusiv mediu-slab, expectorant bun, febrifug bun, împiedică somnul (în doză puternică), calmant psihic mediu-slab, relaxant-sedativ slab (în doză mică-medie), stimulent şi excitant bun pentru aparatul digestiv şi circulator, stomahic mediu-slab, sudorific slab, tonic nervos puternic, vasoconstrictor de intensitate medie, vermifug mediu-slab.

EXTERN: antifungic (inhibă dezvoltarea ciupercilor patogene) slab, antiinflamator bun la nivelul sinusurilor, antiseptic bun, antispasmodic puternic, antiviral în doze mari (faţă de virusul herpetic), bun calmant şi antiinflamator la nivelul pielii (reduce senzaţia de mâncărime şi usturime în special), paraziticid mediu, vasodilatator la nivelul epiteliului nazal.

INDICAŢII:

INTERN:

- **astm, bronşită** - pulbere, se asociază foarte bine cu iarba de trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*). În fazele acute se bea infuzie fierbinte de mentă pentru efectul bronhodilatator rapid (efect similar are inhalarea dintr-o batistă a uleiului volatil).
- **gripă, guturai, tuberculoză** (adjuvant), **tuse convulsivă** - infuzie fierbinte atunci când boala este asociată cu stare de frig. Pentru combaterea febrei se foloseşte infuzia sau, mai bine, infuzia combinată administrată la temperatura camerei.
- **digestie lentă, indigestie, balonare, aerofagie** (ingerarea involuntară de aer în timpul mesei urmată de eructaţii) - pulbere luată sublingual înainte de masă cu 5-10 minute.
- **sughiţ** - se bea un pahar cu infuzie de mentă cu înghiţituri mici şi dese, pe cât posibil fără a face pauză.
- **colici gastrice, colici abdominale, colon spastic** - infuzie fierbinte
- **dureri de stomac, dureri de stomac pe fond nervos** - infuzie combinată administrată la temperatura camerei. Se asociază foarte bine cu muşeţelul (Matricaria chamomilla).
- **senzaţie de vomă (greaţă) de diferite etiologii, rău de călătorie** - pulbere administrată cu o oră înainte de plecare. Dacă este necesar se va administra şi pe parcursul călătoriei. Pentru răul de călătorie foarte persistent, se obţin efecte excelente prin asocierea mentei cu puţină pulbere de ghimbir (*Ziginber officinalis*).
- **halenă** (miros urât al gurii), **halenă asociată cu dispepsie** - se combină în proporţii egale pulberea de mentă cu pulberea de pelin (*Artemisia absinthium*). Se ia o linguriţă din acest amestec de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine 10-15 minute sub limbă, după care se înghite cu apă. Cura durează 7-10 zile.
- **diaree** - infuzie combinată cu o concentraţie direct proporţională cu gravitatea afecţiunii (o linguriţă la cană în formele uşoare, până la 3-4 linguriţe la cană când diareea este puternică). Pentru a obţine efecte foarte puternice şi rapide se asociază menta cu frunze de coada racului (*Potentilla anserina*) sau creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) în proporţii egale.
- **infecţii gastro-intestinale** - infuzie combinată superconcentrată
- **dureri de cap** (cefalee), **migrenă** (mai ales însoţită de vomă) - infuzie combinată (se fac şi aplicaţii externe cu mentă - a se vedea mai jos)
- **angoasă, insomnie, nervozitate** - infuzie combinată de mentă (o linguriţă la cană) servită călduţă.

- **oboseală, oboseală mentală** - pulbere sau infuzie combinată de mentă servită rece sau la temperatura camerei. Se prepară din 2 linguriţe la cană (prin creşterea concentraţiei de mentă se schimbă şi efectul psiho-mental al extractului).

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecţiunii tratate, menta are efecte foarte bune în următoarele boli şi tulburări: dismenoree (ciclu menstrual neregulat sau dureros), colecistopatii, calculi biliari (litiază biliară), afecţiuni cronice ale pancreasului, aritmie cardiacă, paralizie, reumatism, sinuzită, şoc, tremurături, viermi intestinali (ascarizi, oxiuri).

EXTERN:

- **dureri musculare** - se toarnă în apa de baie fierbinte infuzie combinată superconcentrată, se fac băi generale.
- **herpes** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată. Cataplasmele cu rostopască, echinacea şi mentă în proporţii egale au efecte foarte bune.
- **iritare cutanată, prurit** (mâncărime a pielii) - cataplasmă rece pusă pe locul afectat.
- **urticarie** - se face o cataplasmă cu mentă şi muşeţel (*Matricaria chammomilla*) în proporţii egale care se aplică pe locul afectat. Are efecte calmante, reduce inflamaţia.
- **migrene, dureri de cap** - se pun cataplasme pe ceafă şi pe frunte care se fixează cu bandaj
- **contuzii** - cataplasma pe locul afectat.
- **ten gras, pori dilataţi** - cataplasmă cu frunze de mentă după o spălare prealabilă a tenului cu apă şi săpun pentru faţă.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de frunze de mentă se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; macératul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecţiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriţă de pulbere de frunze de mentă se adaugă o cană (250 ml) de apă fierbinte, se acoperă şi se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulceşte cu miere şi se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

PRECAUŢII:

În tratamentul persoanelor bolnave de stomac (gastrită, ulcer etc.) menta obişnuită poate da senzaţie de jenă gastrică şi chiar uşoare dureri. În acest caz va fi preferată menta dulce (*Mentha viridis*).

Utilizarea pe termen foarte lung a mentei în doze mari duce la o sensibilizare a tubului digestiv şi poate predispune la nevralgii.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

OBSERVAŢII:

- Menta dulce (*Mentha viridis*) este mai eficientă în tratarea bolilor febrile, a inflamaţiilor puternice, a bolilor care se agravează la căldură, precum şi a persoanelor cu sensibilitate gastrică crescută.
- Pentru tratarea balonării, indigestiei, acrofagiei, inapetenţei cea mai indicată este menta pipărată (*Mentha piperita*).

CAZURI CONCLUDENTE:

Un lan de mentă - o „instalaţie" gigantică de aromatizare.

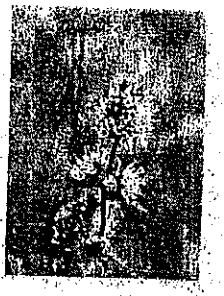
Frunzele mentei - tonic nervos, antiseptic respirator şi reglator endocrin de excepţie.

G.F., 60 de ani, pensionară, Constanţa - tulburări de menopauză cu senzaţie intensă de prurit (mâncărime)

"Îmi vine greu să scriu despre problemele de sănătate prin care am trecut, fiind din fire o persoană mai mult decât pudică. Când mă gândesc însă câte alte femei ca şi mine trec prin acest calvar numit tulburări de menopauză, mă simt datoare în primul rând faţă de ele să le fac cunoscute tratamentele care m-au ajutat enorm. Pentru mine sub numele destul de „inofensiv" de tulburări de menopauză s-au ascuns luni întregi de suferinţă produsă de un fel de degringoladă a corpului meu, care părea scăpat de sub control. Întâi a apărut o stare de nervozitate puternică: parcă nimic nu mă mai mulţumea, eram mereu nemulţumită şi iritabilă. Apoi, au apărut bufeuri de căldură, care mă făceau să transpir foarte intens în câteva minute. Concomitent, au început tulburările de apetit - de la o zi la alta şi uneori şi mai des oscilam între o totală indiferenţă faţă de hrană (care apărea pe acelaşi fond de iritare şi nemulţumire) şi un apetit extrem de puternic, care mă făcea să mănânc incredibil de mult (ceea ce ulterior mă făcea să mă simt şi mai nemulţumită). Firesţe, am ajuns la medic, care mi-a recomandat nişte pastile hormonale, care într-adevăr mi-au calmat bufeurile de căldură, au făcut să nu mai apară transpiraţia aceea abundentă şi chiar mi-au dat o anumită stare de calm sau, mai precis, de placiditate şi indiferenţă. Problema este însă că după două luni de administrare a medicamentelor hormonale m-am confruntat cu un simptom pe cât de penibil, pe atât de deranjant: un prurit vaginal extrem de intens. Am fost la ginecolog, am făcut tot felul de tratamente cu ovule vaginale şi creme, care au perturbat flora normală şi mai rău au făcut, pentru că aşa cum a concluzionat în final unul din medicii care m-au consultat, mâncărimile erau din cauze interne. În momentul în care mâncărimile insuportabile au apărut şi la nivelul pielii corpului, am renunţat la tratamentul hormonal şi m-am

„predat" medicinii naturiste.

Am ajuns printr-o cunoştinţă la un practician, zicea el „amator", al medicinii tradiţionale indiene - ayurveda, „amator" care mi s-a părut mai profesionist decât toţi cei care mă trataseră până atunci. După ce a vorbit cu mine vreme de aproape o oră, mi-a luat pulsul, mi-a observat felul de a respira, de a mă mişca, de a formula o ideile şi multe alte detalii la care nu m-aş fi gândit vreodată, el mi-a spus simplu că este vorba de o perturbare a elementului foc în fiinţă şi mi-a dat nişte remedii care mi s-au părut banale. Intern, mi-a dat un amestec extrem de simplu de pulbere de mentă şi creţişoară (Alchemilla vulgaris n.a.) pe care să-l iau de patru ori pe zi. Contra mâncărimii vaginale mi-a recomandat să-mi prepar o pastă din pulbere de mentă şi tătăneasă, foarte fin măcinată şi combinată în proporţii egale. Peste pulberile celor două plante turnam apă călduţă şi amestecam până se forma o pastă omogenă pe care o aplicam direct pe pereţii vaginului, unde avea un efect calmant practic instantaneu. Aceeaşi pastă am pus-o pe piele, pe locurile care mă mâncau, după care am acoperit-o cu tifon şi nailon, obţinând aceleaşi efecte calmante extraordinare. Mi-a mai recomandat acel terapeut să fac o dată pe săptămână băi complete în care să torn cinci litri de infuzie de mentă (infuzia combinată al cărei mod de preparare este descris mai sus n.a.). Aceste băi, mi-a spus practicianul ayurvedist, urmau să-mi decongestioneze respiraţia, să-mi reducă nervozitatea şi în acelaşi timp să mă ajute să nu cad în apatie. Cunosc menta pe care o beam din când în când ca ceai de când eram copilă, dar nu mi-aş fi imaginat că poate aduce o asemenea alinare în tulburări care nu cedau nici la cele mai sofisticate medicamente. Practic cu ajutorul acestor plante şi a unei diete foarte uşoare, cu multe legume şi fructe crude, mai ales sub formă de suc, am reuşit să trec cu bine acest veritabil hop al vârstei a treia. Recomand cu căldură aceste tratamente simple tuturor femeilor care se confruntă cu aceleaşi simptome ca şi mine."



Iarba de mentă este un ajutor special în tratarea tulburărilor de menopauză.

Menta este printre cele mai eficiente plante cu efect răcoritor.

MERIŞORUL
- Vaccinium vitis-idaea -

Este o plantă înrudită cu afinul, care însă creşte foarte aproape de cercul polar şi pe crestele munţilor înalţi, acolo unde pădurile sunt rărite şi lasă loc lichenilor şi ierburilor alpine. Se folosesc frunzele şi părţile aeriene nelignificate ale plantei. Cele mai puternice efecte terapeutice ale plantei sunt în afecţiunile renale şi urinare, având efect antiinflamator, antiinfecţios (este antibiotic mai ales) şi cicatrizant. Frunzele de merişor au o acţiune de dizolvare a sărurilor urice şi de sfărâmare a calculilor aproape fără echivalent între plantele din flora noastră.

ACŢIUNI:

INTERN: antidiareic mediu, antiseptic şi antiinfecţios renal şi urinar puternic, antibiotic bun (acţionează mai ales asupra stafilococilor), antiinflamator bun, calculolitic foarte puternic (dizolvă pietrele la rinichi) - acţionează asupra litiazei urice, fosfatice, mixte şi de alte tipuri (NU este confirmată acţiunea sa în litiaza cu oxalaţi), diuretic puternic, depurativ mediu, astringent şi cicatrizant mediu, antigutos bun, antireumatic mediu-slab.

INDICAŢII:

INTERN:

- **Infecţii urinare repetate, cu tendinţă de cronicizare** - infuzie combinată. Se administrează împreună cu boabe de ienupăr (*Juniperus communis*), coada şoricelului (*Achilea millefolium*) şi rădăcină de tătăneasă (*Symphytum officinalis*). Se va consuma zilnic o cantitate de un litru de infuzie combinată, preparată din câte o lingură din fiecare dintre plantele menţionate. În paralel cu utilizarea plantelor se va respecta o dietă preponderent alcalină.
- **calculi renali (mai ales urаţi)** - infuzie combinată. Se consumă în asociere cu muşeţel (Matricaria chamomilla) şi frunze de mesteacăn (Betula alba). Cantitatea de infuzie combinată pentru o zi este de 1-1,5 litri. Doza pentru un litru este de o lingură din fiecare plantă (trei linguri în total).
- **cistită, pielită, uretrită** - pulbere. Se administrează câte o linguriţă

rasă de pulbere, de 3 ori pe zi. Este un remediu foarte eficient şi în fazele purulente, eventual însoţite de febră, ale acestor afecţiuni.

- **adjuvant în hematurie** (urinare cu sânge) - pulbere. Pentru efecte maxime se poate administra împreună cu traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*) şi coada şoricelului (*Achillea millefolium*). Se administrează câte 2 linguriţe din amestec din 3 în 3 ore în prima zi, apoi, odată cu diminuarea simptomelor, se administrează câte o linguriţă de 4 ori pe zi.
- **diaree** - se iau 3-4 linguriţe de pulbere pe zi. Pentru un efect mai puternic se asociază cu iarba de creţişoară (*Alchemilla vulgaris*) în proporţii egale.
- **gută, reumatism** - infuzie combinată, câte 1 litru zilnic. Acţionează prin efectul său antiinflamator, diuretic şi depurativ, fiind indicat în cure de minim o săptămână.

Alte utilizări interne:

Merişorul mai este folosit sub formă de infuzie combinată şi, mai ales, sub formă de pulbere în afecţiuni şi tulburări cum ar fi: bronşita (mai ales cea însoţită de secreţii abundente), febra, tusea umedă şi iritativă, hemoragiile diverse.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - frunzele uscate de merişor se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cern prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7-8 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ -1 lingură de pulbere de merişor se lasă la înmulat într-o cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea umezită cu apă se fierbe în încă o cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se filtrează; se combină cele două extracte. Spre deosebire de "ceaiul clasic", această infuzie combinată este foarte eficientă, rezultatele tratamentului cu ea fiind puternice şi rapide.

OBSERVAŢII:

♦ Efectele antibiotice şi antiinflamatoare ale frunzelor de merişor scad

considerabil în cazul în care urina este foarte acidă. Tocmai de aceea este important ca în cazul unor afecțiuni ca cistite, infecții purulente, inflamații puternice ale căilor urinare să se treacă imediat la o dietă antiacidă. Cel mai simplu este să se elimine pe cât posibil complet, pentru o perioadă de timp: proteinele de natură animală (carne, untură, unt, lactate dulci în general), făina albă și neagră, zahărul (produc o aciditate crescută în organism), alcoolul de orice fel. Regimul alimentar va fi bazat preponderent pe legume bine preparate și fructe proaspete.

În litiazele urice sunt contraindicate alimente ca: conopida, fasolea, lintea, mazărea, varza, ciupercile, nucile, arahidele, smochinele, alunele. Acestea alături de alimentele precizate anterior pot favoriza precipitarea uraților și astfel calculii renali se măresc.

PRECAUȚII:

Administrarea în doze mari (peste 4 grame de pulbere pe zi) poate conduce la o iritare a mucoasei gastrice.

Mai ales pentru persoanele care prezintă o sensibilitate alergică mărită, înainte de folosirea plantei se va testa o perioadă de timp prin folosirea unei mici cantități de plantă. Dacă nu apar nici un fel de reacții neplăcute se va putea utiliza ulterior, cu moderație.

CONTRAINDICAȚII:

Femeile gravide nu vor folosi această plantă.

UN CAZ CONCLUDENT:

Un elixir în bolile reno-urinare: iarba de merișor.

D. A., 28 ani, programator, Sibiu - litiază renală

Am fost extrem de surprins când un bun prieten, în vârstă de nici 28 de ani, m-a sunat pentru a-mi cere sfatul într-o problemă de sănătate mai mult decât delicată: o litiază urinară care-i provocase o colică extrem de puternică, la care se adăugase un blocaj al căilor urinare produs de o bucățică de calcul care migrase. Medicul îi dăduse vreme de 48 de ore cele mai puternice diuretice și antispastice, îi recomandase să stea ore în șir în cada cu apă caldă pentru a se relaxa musculatura netedă a ureterului și a lăsa calculul să fie eliminat, dar fără rezultat. Așa că soluția naturistă se impunea. Ea a constat într-o infuzie combinată făcută din frunze de merișor, frunze de mesteacăn și flori de soc, amestecate în părți egale. Din acest amestec a pus 4 linguri de plantă pentru a obține un litru de preparat obținut prin macerare și infuzare (conform rețetei de mai sus), pe care l-a băut într-o oră, după care a făcut o baie de șezut cu frunze de merișor și de coada calului (Equisetum arvense n.a.). Deja după 4 ore (cu o întârziere totuși neașteptat de mare) a avut primele eliminări masive de urină și a simțit o decongestionare la nivelul rinichilor. A continuat tratamentul, bând în fiecare zi 2-3 litri din preparatul indicat mai sus, vreme de o săptămână, după care a făcut un nou ecograf. Rezultatul: nici în rinichi, nici în vezică sau pe traiectul urinar, nu mai era urmă de piatră. Cât despre dureri și senzația pregnantă de jenă la nivelul rinichilor - au dispărut fără urmă. Și în prezent prietenul meu face câte 2 cure pe an, a câte șapte zile, cu acest preparat extrem de puternic pe bază de frunze de merișor, iar problemele renale cu care s-a confruntat ani de zile sunt acum o amintire.

Merișorul este adaptat supraviețuirii în climatul aspru de munte.

MESTEACĂNUL

- Betula alba, sin. Betula pendula -

Este un arbore extrem de vivace, care rezistă în cele mai grele condiţii de climă, sol sau altitudine. Creşte în zona de dealuri joase şi de câmpie, unde suportă foarte bine arşiţa şi seceta, în depresiunile adânci unde rezistă la gerurile iernii ori în zonele montane abrupte, unde se agaţă efectiv de stânci şi rezistă vânturilor celor mai puternice. În acord cu capacitatea sa vitală extraordinară, frunzele mesteacănului au proprietăţi terapeutice foarte intense. Ele au o acţiune antiseptică intensă (mai ales asupra bacteriilor), sunt un elixir pentru căile respiratorii (au proprietăţi antiinfecţioase, expectorante, decongestive), pentru rinichi şi vezica urinară, ca şi pentru piele. Sunt utilizate cu mult succes pentru zeci de afecţiuni atât intern, cât şi extern. Să vedem în continuare câteva acţiuni şi indicaţii ale acestei plante medicinale redutabile în lupta cu boala.

ACŢIUNI

INTERN: antibacterian puternic (acţionează mai ales asupra lui Escherichia coli, stafilococului auriu şi alb, bacteriei care produce antraxul), antiinflamator bun, antilitiazic foarte puternic (măruntește „pietrele" la rinichi şi ajută la eliminarea lor), antiseptic urinar şi intestinal puternic, antiseptic respirator puternic, creşte permeabilitatea vasculară, diuretic bun (frunzele mature), hipotensiv uşor, scade valorile colesterolului (hipocolesterolemiant), depurativ puternic (ajută mai ales la eliminarea acidului uric), scade uşor valorile glicemiei (hipoglicemiant), stimulent mediu al secreţiilor gastrice, biliare şi intestinale, coleretic mediu (provoacă eliminarea bilei), sudorific.

Extern: antiinflamator bun, antiseptic pentru piele, tonic capilar bun (stimulează creşterea şi favorizează revigorarea firelor de păr).

INDICAŢII

INTERN:

- **litiază renală şi urinară** - infuzie combinată. Acţionează mai ales asupra litiazelor cu urați (mărunţind calculii şi favorizând eliminarea

lor) şi mai puţin asupra oxalaţilor şi fosfaţilor. Pentru litiazele urice se asociază excelent cu frunzele de merişor (*Vaccinium vitis-idaea*) şi florile de muşeţel (*Matricaria chamomilla*).

- **sindrom azotemic cronic** - pulbere.

- **edeme de cauză alergică** - pulbere. Pentru o rapidă dispariţie a edemelor se poate asocia foarte bine cu pulbere de ienupăr (*Juniperus communis*) şi cu pulbere din flori de trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*).

- **pielită şi pielonefrită (mai ales cronicizate), cistită** - infuzie combinată. Eficienţă mai mare are tinctura de mesteacăn combinată în proporţii egale cu cea de boabe de ienupăr (*Juniperus communis*).

- **infecţii intestinale, enterită şi enterocolită, colită de fermentaţie şi de putrefacţie** - pulbere. Se asociază foarte bine cu scoarţa de stejar (*Quercus sp.*) şi iarba de salvie (*Salvia officinalis*).

- **dispepsie, anaciditate gastrică** - pulbere, luată înainte de masă.

- **ascită** - infuzie combinată concentrată. Se iau 3-4 linguriţe la intervale de 1 oră. Rezultate extraordinare se obţin prin asocierea cu ienupăr în proporţii egale.

- **diabet** (adjuvant), **valori crescute ale colesterolului** (adjuvant), **ateroscleroză** (adjuvant) - pulbere, se asociază excelent cu frunzele de anghinare (*Cynara scolymus*), cu care se combină în proporţii egale.

- **bronşită cronică şi acută, laringită şi esofagită, guturai, gripă** - pulbere. Rezultate foarte bune se obţin prin asocierea cu rădăcină de iarbă mare (*Inula helenium*) şi flori de coada şoricelului (*Achillea millefolium*).

- **infecţii bacteriene diverse** - pulbere, are rol adjuvant pentru tratamentul cu antibiotice. Pentru infecţiile cu localizare reno-urinară se recomandă tratamentul cu infuzie combinată.

- **gută, reumatism** - infuzie combinată.

EXTERN:

- **creşterea părului** - ultima clătire a părului după spălare se face cu infuzie concentrată de mesteacăn.

- **răni, plăgi atone, plăgi infectate** - se dezinfectează locul cu tinctură de mesteacăn, după care se aplică o cataplasmă cu frunze de mesteacăn.

- **reumatism, dureri articulare** - „pernă" cu frunze de mesteacăn. Frunzele de

mesteacăn uscate sau proaspete (la scurt timp după culegere) se aplică, într-un prosop sau pânză din material natural, de jur împrejurul articulației dureroase. Se realizează astfel o „pernă" groasă din frunze de mesteacăn care înconjoară membrul bolnav. Peste pânza care va fi suficient de bine strânsă pe corp se aplică o folie de nailon și se lasă astfel vreme de 2-3 ore. Se va produce o puternică încălzire și chiar o ușoară iritație a zonei astfel tratate, simultan cu dispariția durerilor în articulații. După trecerea acestui interval de timp, frunzele se aruncă (nu se refolosesc) iar pielea se unge cu un unguent de tătăneasă sau gălbenele pentru a preîntâmpina sensibilizarea excesivă a pielii.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

TINCTURA - se umple un borcan pe jumătate cu pulbere de plantă (fără a îndesa prea tare), după care se completează restul cu alcool alimentar de 70 de grade amestecând mereu pentru a se omogeniza. Se închide borcanul ermetic cu un capac, după care se lasă la temperatura camerei vreme de 2 săptămâni. După trecerea timpului de macerare, tinctura se filtrează prin tifon și se trage în sticluțe mici, închise la culoare, reziduul de plantă rămas după stoarcere fiind aruncat.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 linguriță de pulbere de frunze se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ CONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 2 linguri de

plantă în loc de 1 - 2 linguriță, iar timpul de fierbere din faza a doua a preparării va fi de 20 minute, la foc mic.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

Saponozidele din compoziția mesteacănului pot fi iritante pentru tubul digestiv, la persoanele mai sensibile.

În doze mari (peste 100 de grame de frunze consumate într-o zi) mesteacănul este toxic, producând tulburări digestive (inflamația intestinului subțire, dureri violente abdominale, lipsa poftei de mâncare).

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

M

UN CAZ CONCLUDENT:

B.U., 5 ani, Târgu Mureș - bronșită cronică, tuse, sensibilitate la răceli

"Fiica mea, în vârstă de numai cinci atunci, s-a confruntat vreme de mai bine de un an cu un lanț de răceli care parcă nu se mai terminau. La fiecare răcire a vremii, când stătea în curent sau când mânca ceva rece începea să facă febră, tușea, îi curgea nasul și devenea extrem de apatică, ea altfel fiind un copil poate prea vioi. Eu având un magazin naturist, i-am dat la început remedii naturale din cele mai diverse: echinaceea, propolis, lăptișor de matcă, tot felul de alte tonice complexe și imunostimulente pe bază de plante. Din păcate acestea nu au dat nici un rezultat, așa încât a trebuit să admit să i se dea medicamente de sinteză pentru a nu apărea complicații respiratorii mai grave. După o jumătate de an de medicație alopată parcă răcea și mai ușor și, în plus, de la antibiotice a făcut o candidoză generalizată... Nu mai știam efectiv ce să mai fac, când mi-a dat un prieten de familie o rețetă-minune: într-un flacon de sticlă se pun câte 5 linguriță din următoarele tincturi: mesteacăn, mentă (Mentha viridis), brusture (Arctium lappa). Se mai adaugă o linguriță de tinctură de propolis, o linguriță de tinctură de ceapă (Allium cepa) și 3 picături de ulei de mentă.

Din acest preparat se ia o jumătate de linguriță într-un pahar cu apă de 5-6 ori pe zi, pe stomacul gol. Cu acest tratament fetița mea și-a revenit în doar 3 zile, iar după mai multe cure a câte 5 zile făcute la intervale de câte o lună sau atunci când dădea primele semne de răceală, infecțiile respiratorii care se ținuseră lanț în sfârșit au fost învinse. Mulți din clienții care au venit la magazinul meu naturist au folosit apoi această rețetă simplă și deloc greu de făcut (tincturile se găsesc și în comerț) și au declarat că este remediul minune în răcelile de tot felul, în bronșita cronică și chiar în astm. Eu însămi am observat atunci când simt primele simptome de răceală (care la mine întotdeauna pornește din zona gâtului), că o gargară cu un pahar de apă călduță în care pun 2-3 linguriițe de tinctură de mesteacăn și, eventual, 10 picături de propolis mă ajută să depășesc rapid momentul critic.

Ar mai fi și un post scriptum amuzant la cele povestite: preparatul pe bază de tinctură de mesteacăn descris mai sus este pe cât de eficient, pe atât de neplăcut ca și gust. Așa am găsit și mijlocul prin care să-mi temperez fetița, altfel parcă prea poznașă și voluntară, amenințând-o că-i dau „rețeta pentru răceală". Trebuie să vă spun că amenințarea a funcționat."

MUȘEȚELUL
- Matricaria chamomilla -

Dacă este o plantă care merită calificativul "leac universal", atunci cu siguranță aceasta este mușețelul. Cu aroma inconfundabilă și aspectul lor gingaș, micile flori albe prefigurează foarte bine efectele calmante, antiinflamatoare, antialergice și ușor sedative ale mușețelului. Prea... banal pentru a fi luat în serios de anumiți terapeuți, mușețelul este totuși un remediu fără egal în tratarea anumitor afecțiuni, cum ar fi alergia (are efecte antihistaminice puternice), anumite forme de gastrită hiperacidă (mai ales la persoanele nervoase, iritabile), colicile și stările de agitație la copii mici și sugari, tulburările premenstruale sau cele legate de primele luni de graviditate. Acestei plante medicinale, pe care o găsim în toate plafarurile, magazinele naturiste, farmaciile și chiar în supermarket-uri, i-ar putea fi consacrată o monografie de zeci de pagini, fiind intens studiată de către oamenii de știință. Vă oferim în continuare o sinteză a principalelor sale proprietăți și utilizări terapeutice.

M

ACȚIUNI:

INTERN: analgezic slab, antialergic blând și puternic (blochează acțiunea histaminei), antinevralgic mediu-slab, calmant general blând (este foarte eficient în doze repetate), sedativ nervos ușor, antiinflamator puternic, antiseptic general slab, antiseptic respirator mediu-slab, antispastic general mediu-slab, antispastic intestinal și genital mediu-slab, antitoxic slab, antiulcerogen mediu, calmant gastric și intestinal bun (inclusiv pentru copii mici și sugari), antidiareic mediu-slab, carminativ mediu, protector și curativ bun în reacțiile produse de iradieri, reduce ușor febra, scade secrețiile gastrice, stimulent slab, sudorific mediu.

EXTERN: activează epitelizarea și apariția țesutului de granulație după arsuri, antialergic puternic, antihistaminic puternic, antiinflamator foarte puternic, antiinflamator genital, calmant general (băi), bun calmant pentru piele (reduce durerea, senzația de mâncări-me și usturime), cosmetic (curăță tenul), tonic capilar (tonifică rădăcina și firul de păr, îi conferă strălucire; foarte eficient pentru părul blond și șaten).

INDICAȚII:

INTERN:

- **reacții alergice, astm, frisoane** - ca remediu de prim ajutor se administrează infuzia fierbinte (care are efectele cele mai rapide). Pentru tratamentul general se administrează pulbere: 4-6 linguriţe pe zi.

- **reacții alergice pe piele (urticare)** - infuzie combinată. În paralel se face şi tratamentul extern cu cataplasme cu muşeţel pe zonele afectate.

- **stări inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice, gastrită hiperacidă, ulcer în fază incipientă, iritații gastrice provocate de folosirea în exces a unor medicamente agresive, colite ce apar conex cu boala ulceroasă** - pulbere sau infuzie combinată. În unele cazuri persistente de ulcer şi gastrită este bine să se asocieze cu obligeană (*Acorus calamus*) şi tătăneasă (*Symphytum officinalis*).

- **colici abdominale, spasme intestinale, colită (adjuvant)** - pentru efectele antispastice şi calmante rapide ale colicilor se administrează infuzia fierbinte. Pentru tratamente de lungă durată se va folosi pulberea.

- **colici abdominale la copii şi sugari** - se administrează infuzie combinată de muşeţel.

- **cataruri cronice ale căilor respiratorii superioare** - pulbere. Pentru o eficienţă mai mare se asociază în proporţii egale pulberi de muşeţel, trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) şi mentă (*Mentha viridis*). Se ia o linguriţă din acest amestec de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Muşeţelul are cele mai puternice efecte în astmul şi bronşita alergică.

- **dureri de cap şi migrene (mai ales pe fond de stres)** - pulbere de muşeţel. Dacă aceste probleme sunt asociate disfuncţiilor biliare este foarte eficientă asocierea în proporţii egale a muşeţelului cu anghinare (*Cynara scolymus*) sau pelin (*Artemisia absinthium*).

- **stare de nervozitate sau agitaţie, coşmaruri la copii şi sugari** - se administrează infuzie combinată de muşeţel.

- **greţuri în timpul sarcinii** - se ia pulbere de muşeţel - o linguriţă rasă de 2-3 ori pe zi, înainte de mesele principale.

- **inflamaţiii de diverse etiologii, mai ales ale mucoaselor** - se administrează infuzie combinată de muşeţel, până la 1 litru pe zi. Dacă este

posibil se face şi un tratament extern cu cataplasme cu muşeţel, spălături sau, după caz şi localizarea procesului inflamator, clisme cu infuzie combinată superconcentrată.

- **insomnii (adjuvant), iritabilitate nervoasă** - pulbere, administrată de 4 ori pe zi. În cazul insomniilor, ultima doză se ia cu 2 ore înainte de culcare.

- **iritabilitate premenstruală, menstre dureroase (dismenoree), tulburări menstruale** - pentru combaterea crampelor abdominale şi durerilor din zona genitală din timpul menstrelor se va administra infuzie fierbinte (are efecte calmante, antispastice abdominale şi genitale rapide). Pentru tratamentul de fond al acestor dezechilibre se va lua o combinaţie în proporţii egale de muşeţel, salvie (*Salvia officinalis*) şi sunătoare (*Hypericum perforatum*). O linguriţă din acest amestec de pulberi se ia de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **dezechilibre hormonale la pubertate** - se va lua o combinaţie în proporţii egale de muşeţel, salvie (*Salvia officinalis*) şi traista ciobanului (*Capsella bursae-pastoris*). O linguriţă din acest amestec de pulberi se ia de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **iradiere cu raze X, alfa, beta, gama** - se ia pulbere de muşeţel, ceai negru (*Thea sinensis*) şi năpraznic (*Geranium robertianum*) în proporţii egale; o linguriţă de amestec de 6 ori pe zi. Se consumă multe lichide (infuzie de muşeţel şi mentă).

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecţiunii tratate, muşeţelul are efecte foarte bune în următoarele boli şi tulburări: faringită şi amigdalită (pentru efectul antiinflamator şi febrifug), epididimită (ca antiinflamator), diaree (ca şi calmant, antispastic), stări dispeptice, cistite purulente (ca analgezic), stres cronic şi boli generate de stres.

EXTERN:

- **erupţii cutanate care provoacă mâncărimi sau supuraţii** - cataplasme. Se ţin minim 1 oră pe zona afectată.

- **afecţiuni ale căilor respiratorii superioare şi ale sinusurilor, sinuzită cronică în cazul copiilor** - inhalaţii realizate zilnic, timp de mai multe zile consecutiv (5-10 zile, după caz).

- **astm alergic** - băi generale fierbinţi în care se adaugă 5 litri de infuzie combinată superconcentrată.

- **conjunctivite şi alte inflamaţii ale ochilor** - comprese şi spălături cu infuzie combinată superconcentrată, care însă va fi filtrată cu grijă prin vată.

- **dureri de ochi** - compresă pe pleoape cu infuzie combinată superconcentrată.

- **nevralgie cu localizări diverse (facială, de trigemen, intercostală etc.)** - se aplică pe locul afectat cataplasma cu muşeţel.

după care se acoperă cu o folie de nailon (pentru a nu se evapora) şi se aplică deasupra o sticlă cu apă caldă-fierbinte.

- **îngrijirea părului** - ultima clătire după spălare se va face cu infuzie combinată superconcentrată
- **îngrijirea tenului, pete şi iritaţii ale pielii** - se spală dimineaţa şi seara tenul şi zonele afectate cu un tampon de vată înmuiat bine în infuzie combinată superconcentrată. Se aplică, deasemenea, comprese cu acest extract pentru tratarea cazurilor mai grave.
- **mâncărimi în zona genitală la femei (prurit vulvar)** - spălături vaginale cu infuzie combinată superconcentrată.
- **spălarea rănilor** - se face cu infuzie combinată superconcentrată.
- **stări de oboseală** - băi generale în care se adaugă infuzie combinată superconcentrată.
- **stări iritative ale intestinului gros** - clisme cu infuzie combinată.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INHALAŢIA - într-o oală cu 500 ml. de apă clocotită se pun 2 linguri de flori, apoi imediat se acoperă cu un prosop curat. Se aşteaptă 1-2 minute, după care pacientul va pune capul sub prosop şi va inspira cu nările cât mai aproape de vasul cu flori de muşeţel în apă fierbinte. Procedeul durează minim 5-10 minute, după care pacientul rămâne cu faţa şi capul acoperite cu un prosop, evitând în următoarele 2-3 ore să se expună la frig sau curenţi de aer.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de flori de muşeţel se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; macératul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecţiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de

pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriţă de pulbere de flori de muşeţel se adaugă o cană (250 ml) de apă fierbinte, se acoperă şi se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulceşte cu miere şi se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

B.L., 26 ani, Piatra Neamţ, inginer silvic - ulcer gastro-duodenal

"După primul an de serviciu, datorită unor probleme cu care m-am confruntat, a oboselii foarte mari şi a stresului am început să mă confrunt cu dureri extraordinar de puternice de stomac. Am ajuns la un consult la doctor doar după ce am vomat prima oară cu sânge, iar după analiza imagistică diagnosticul a fost clar: ulcer cu nişă. Am încercat multe tratamente şi cu medicamente şi cu toate plantele pe care le cunoşteam pentru stomac (cu salcâm, cu tătăneasă, frunze de viţă, obligeană şi multe altele) nu am obţinut însă decât ameliorări de moment, după care durerea începea din nou. Începuseră să îmi sângereze şi gingiile destul de tare, aşa că a trebuit să iau şi pentru aceasta remedii. La un moment dat, am folosit pentru 2 sau 3 zile la rând numai ceai de muşeţel, care am observat că îmi calma imediat sângerările gingiilor, fără să mai iau şi remedii pentru stomac. Surpriză: m-am simţit mult mai bine şi cu stomacul; durerile aproape că nu au mai apărut deloc în aceste zile. M-am gândit că ar fi culmea ca tocmai cea mai blândă şi inofensivă dintre plante să-mi fie leacul, dar aşa a şi fost. Mi-am făcut macerat la rece din plantă şi consumam cel puţin o jumătate de litru pe zi. Îmi plăcea atât de mult starea de relaxare, de bună dispoziţie, starea plăcută şi diafană care apărea şi chiar gustul plantei, încât am ajuns să o iau nu ca pe un medicament, ci aproape numai de plăcere. Chiar şi gustul mi se părea delicios, aşa că pentru mult timp nu mi-a mai lipsit nici măcar o zi. Ulcerul a început să dea tot mai rar semne dureroase, iar după câteva luni am putut să fac întreruperi cu "tratamentul" fără să mai reapară nici un fenomen de boală. Analizele au arătat acelaşi lucru: ulcerul se vindecase. Deşi pare surprinzător în cazul meu cea mai blândă dintre plante a vindecat cea mai tăioasă dintre boli."

NĂPRAZNICUL

- Geranium robertianum -

Îl întâlnim mai ales în zonele muntoase, la marginea pădurilor de brad sau molid, pe albiile pâraielor, pe rupturile de mal şi în zonele umede ale drumurilor forestiere. Atât florile cât şi tijele plantei au un miros foarte puternic (de unde şi numele plantei), florile sunt roz-liliachii, iar tulpinile sale sunt extrem de moi, de culoare verde cu reflexe roşiatice. Practic este o plantă necunoscută pentru medicina modernă, efectele sale revigorante şi afrodiziace puternice, antitumorale şi antivirale rămânând ne-explicate prin compoziţia chimică a plantei din care nu s-a izolat nici o substanţă cu efecte spectaculoase. Şi cu toate acestea năpraznicul vindecă şi nu orice boli, ci din cele mai grave. Acest lucru ni-l confirmă rezultatele medicinii populare de la noi (în satele noastre de munte este un adevărat panaceu), dar şi din ţări cum ar fi Austria, Germania, Elveţia sau Ucraina. Tot mai mulţi oameni afirmă că s-au vindecat de boli greu de tratat prin mijloace clasice cum ar fi cancerul uterin, intestinal sau pulmonar, sterilitatea sau impotenţa, tumorile benigne sau herpesul cu ajutorul său. Neavând în continuare intenţia de a explica ştiinţific efectele acestei plante, vă punem în continuare la dispoziţie un mic ghid al efectelor şi aplicaţiilor sale terapeutice.

ACŢIUNI:

INTERN: afrodiziac puternic (feminin, dar mai ales masculin), astringent şi antidiareic bun, antihemoragic bun, antispastic mediu-slab, antitumoral bun, diuretic mediu, emenagog bun (declanşează ciclul menstrual), emolient mediu-slab, hipotensiv slab, hipoglicemiant mediu-slab, reîntineritor puternic, revigorant puternic, depurativ mediu-slab, sudorific blând, diuretic mediu, stimulent şi reglator foarte bun al activităţii gonadelor, tonic general puternic.

EXTERN: antiviral mediu (acţionează asupra virusului herpetic), astringent mediu, vulnerar bun.

INDICAŢII:

INTERN:

- **sterilitate masculină, impotenţă** - pulbere. Se ia o linguriţă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, în cure de lungă durată. În practică s-a dovedit a fi extrem de eficientă combinaţia de năpraznic cu rădăcină sau seminţe de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*). O reţetă populară indică pentru aceste cazuri şi consumarea unei linguriţe de suc proaspăt obţinut prin stoarcerea plantei, adăugată la o cană cu lapte. Se consumă astfel 3 căni de lapte cu năpraznic pe zi, efectele fiind uimitoare în ceea ce priveşte refacerea apetitului sexual şi a capacităţii de a procrea.
- **sterilitate feminină, frigiditate** - pulbere. Se ia o linguriţă de 4 ori pe zi, de obicei în asociere cu puţină scorţişoară (*Cinnamomum zeylanicum*) pentru atenuarea mirosului care nu este foarte plăcut pentru femei.
- **hemoragii uterine de diverse etiologii, dismenoree** - pulbere. Se administrează câte o jumătate de linguriţă de pulbere din 2 în 2 ore în primele 3 zile ale tratamentului, după care se administrează de 4 ori pe zi.
- **tumori benigne cu localizări diverse** - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi în cure de 3 luni, cu pauză de 1-2 luni.
- **adjuvant în cancer** - pulbere. Se administrează o linguriţă de 4 ori pe zi în cure de 6 luni. Efectele cele mai pregnante s-au observat în cancerul uterin, dar planta poate fi folosită ca adjuvant şi în cazurile de cancer mamar, pulmonar, intestinal sau cu alte localizări.
- **diaree, inflamaţii ale intestinului** - infuzie combinată concentrată (2-3 linguriţe la cană). Se beau 2-3 căni pe zi. Are un efect de precipitare a proteinelor toxice din intestin, ceea ce determină un efect foarte rapid de diminuare a inflamaţiei şi de distrugere a microorganismelor de la acest nivel.
- **nefrită, cistită (inclusiv cea însoţită de sângerări)** - infuzie combinată. Are efect cicatrizant, antiinflamator şi stimulent imunitar local. Este foarte bine să fie asociată cu plante antiseptice urinare mai puternice: merişor (*Vaccinium vitis-idaea*), tinctură de ienupăr (*Juniperus communis*), tinctură de răşină de pin (*Pinus sp.*).

- **iradiere, sechele după iradiere** - se ia o

linguriță de năpraznic de 4-6 ori pe zi. Are efect adjuvant.

Alte utilizări interne:

Iarba de năpraznic mai este indicată de către medicina populară în răguşeală şi dureri de gât, catar al bronhiilor, dureri pe traiectul nervilor, curgerea sângelui din nas (epistaxis), gută, icter, tuberculoză cu diverse localizări (evident are rol adjuvant), leucoree, enterită şi gastroenterită hemoragică.

EXTERN:

- **iritaţii oculare, oboseală oculară** - cataplasmă pe ochi. Se menţine 30 de minute.

- **herpes cu diverse localizări** - cu infuzia combinată foarte concentrată (5 linguriţe la cană) se fac spălături şi se pun comprese.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

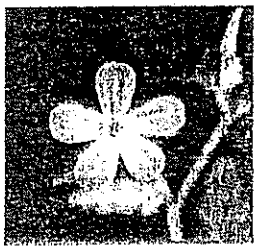
INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de năpraznic se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

PRECAUŢII:

La bărbaţii cu probleme ale prostatei, latente sau manifeste, năpraznicul poate produce iritaţii şi hipertrofierea. În acest caz se suspendă temporar tratamentul şi se acţionează cu plante specifice pentru rezolvarea problemelor prostatei (pufuliţă - *Epilobium montana*, ghimpe - *Xanthium spinosum*), după care tratamentul se poate relua.

CONTRAINDICAŢII:

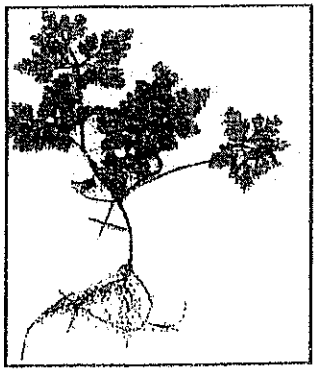


Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

B.I., 34 ani, Făgăraş, medic - fibrom uterin, chist ovarian

"Lucrez în cadrul unei policlinici de mai bine de 15 ani şi cu toate că îmi este foarte la îndemână să-mi fac analizele, nu mi le mai făcusem de ani buni, pentru că în practica mea văd atâtea situaţii grave încât se poate ajunge destul de uşor la extrema cealaltă - ipohondria. Anul trecut, pentru că aveam o uşoară diskinezie biliară, la insistenţele unei prietene şi colege am făcut o investigaţie (ecografie) şi surpriza cea mare a fost să constat că bila era relativ bine, în schimb aveam două chisturi ovariene de 2-3 cm şi un fibrom uterin ceva mai mare, cu diametru de 4-5 cm. Lucrez de mulţi ani în policlinică şi spital, dar perspectiva unei intervenţii chirurgicale nu mă încântă deloc - cred că e lucrul de care mi-e cel mai teamă - aşa că mi-am zis că dacă tot nu mă deranjează absolut deloc, pot să încerc să mai prelungesc perioada până la operaţie cu adjuvante naturale. M-am adresat unui terapeut naturist bun, care, deşi eu i-am cerut ceva care să mă ajute ca formaţiunile să nu se mai dezvolte, mi-a dat un tratament forte. Aşa am ajuns, spre uimirea colegilor mei şi, trebuie să recunosc, şi a mea, să fac tratament cu plante, să ţin regim alimentar şi chiar să fac o cură cu spânz, care este una dintre plantele destul de controversate. Am luat acest "tratament" mai mult ca pe un experiment pentru că, deşi cred în ajutorul plantelor pentru situaţii uşoare, nu auzisem să funcţioneze şi pentru situaţii mai complexe, cum sunt formaţiunile tumorale sau chisturile. Mi-am



repetat investigaţiile la fiecare 3 săptămâni, iar rezultatele au fost mai mult decât încurajatoare: în 3 luni şi jumătate, fibromul şi unul dintre chisturi au dispărut complet, iar ceea ce a mai rămas a fost un singur chist, care a scăzut şi el la un diametru sub 2 cm - în momentul în care scriu aceste rânduri. Consider că domeniul terapiei cu plante deschide unele perspective ce merită a fi studiate aprofundat pentru a se obţine anumite extracte ce pot să fie dozate mult mai precis şi această terapie să iasă din

empirism şi să intre cu adevărat în domeniul ştiinţei. Referitor la tratamentul pe care l-am urmat, el s-a desfăşurat în două perioade:

1. În prima dintre ele am folosit năpraznic (Geranium robertianum) - 4 linguriţe pe zi şi o combinaţie de salvie (Salvia officinalis), traista ciobanului (Capsella bursae pastoris) şi creţişoară (Alchemilla vulgaris) - sublingual, o linguriţă din această combinaţie de pulberi de 3 ori pe zi. Această fază a durat o lună şi am reluat acest tratament încă 2 luni imediat ce am terminat cura cu spânz.

2. Cura cu spânz (Helleborus purpurascens) care are efecte foarte puternice şi nu recomand nimănui să o facă fără o dozare farmaceutică şi supraveghere din partea personalului avizat - 21 de zile.

Stabilitatea în timp a rezultatelor este încă de urmărit, dar oricum consider că mai ales dispariţia fibromului este un succes pentru mine personal şi că, cel puţin în cazul anumitor persoane şi cazuri eficienţa acestei terapii este indiscutabilă.

Aş vrea să mai fac o menţiune despre una din plantele pe care le-am luat şi ale cărei efecte m-au impresionat în aceeaşi măsură cu cele ale controversatului spânz şi anume: năpraznicul. De când am început să iau această plantă puterea de mea de muncă, tonusul psihic şi chiar pofta de viaţă au crescut simţitor. Am realizat că este vorba despre această plantă şi nu despre o alta atunci când am rămas "în pană" de năpraznic, pentru că între altele este şi foarte greu de găsit în magazine. Pot spune despre năpraznic că este un revigorant şi un susţinător de efort mai puternic decât toate cocktailurile de vitamine, minerale sau aminoacizi pe care le-am încercat de-a lungul timpului.

OBLIGEANA
- Acorus calamus -

Este numită şi trestie mirositoare, având aspectul unei trestii, o mireasmă inconfundabilă şi crescând pe malul bălţilor, în mlaştini şi pe locuri inundabile. Atunci când este în stare proaspătă rădăcina sa (care este partea cu proprietăţi terapeutice) are o aromă foarte agreabilă, pentru ca atunci când se usucă să capete un miros şi un gust destul de neplăcute, compensate însă din plin de calităţile sale terapeutice. A fost adusă acum mii de ani din îndepărtata Indie şi s-a aclimatizat perfect la noi, devenind plantă spontană în zonele mai calde şi cu multă umiditate. Este folosită încă din Antichitate, fiind apreciată mai ales pentru efectele sale excepţionale asupra sistemului nervos şi asupra psihicului. Medicina modernă i-a confirmat efectele reglatoare ale activităţii nervoase, uşor sedative şi calmante, fiind recomandată pentru surmenaj intelectual, tulburări de memorie, diverse boli organice (ulcer, gastrită, colită) care apar pe fond de stres. În medicina populară este recomandată şi pentru tulburările psihice grave, cum ar fi isteria, nevrozele anxioase şi depresive, psihozele (schizofrenia, paranoia). Un alt efect cu totul remarcabil al obligeanei este asupra digestiei, având efect deopotrivă stimulent şi calmant, fiind indicată într-o gamă impresionantă de boli de la inapetenţă şi digestie dificilă până ulcer, colită, constipaţie atonă sau cancer gastric şi intestinal. Mai este recomandată în tulburările auditive, sensibilitate excesivă la frig şi nevralgii, fiind cunoscută şi ca plantă adaptogenă. Iată în continuare pe larg proprietăţile sale:

ACŢIUNI:

INTERN: analgezic slab, antispastic bun, bactericid mediu, calmant mediu, carminativ bun (elimină gazele intestinale), diaforetic mediu, digestiv puternic, diuretic şi depurativ mediu, emenagog bun, febrifug mediu-slab, hemostatic slab, înlătură senzaţia de frig, stabilizează reacţiile auditive, stimulator foarte puternic al apetitului (măreşte pofta de mâncare chiar şi la bolnavii de cancer gastric), aperitiv bun, reglator puternic al peristaltismului stomacal şi al secreţiilor

stomacale, sudorific bun, tonic general foarte puternic, sedativ uşor, tonic nervos puternic (acţionează favorabil asupra sistemului nervos central, îmbunătăţind memoria), tranchilizant slab, vomitiv (mai ales în cantităţi mari; în cantităţi mici şi foarte mici este antivomitiv).

EXTERN: insecticid, revulsiv slab.

INDICAŢII:

INTERN:

- **indigestie, digestie dificilă, atonie gastrică şi intestinală, hiposecreţie gastrică, gastrită hiperacidă, ulcer gastric şi duodenal** - macerat la rece. Se bea o jumătate de pahar înainte cu 20-30 de minute de masă. În cazurile de ulcer şi gastrită cu un puternic substrat emoţional este mult mai recomandată administrarea sub formă de pulbere. Deşi gustul este, în acest caz, mai greu de suportat în faza de început, efectele asupra stării psihice se resimt aproape imediat după administrare, ceea ce crează condiţii deosebit de favorabile pentru vindecare.

- **inapetenţă (anorexie), anorexie psihică** - se iau 1-2 vârfuri de cuţit de pulbere de obligeană înainte de fiecare masă.

- **colită, enterocolită** - pulbere. Se ia 1/2 linguriţă de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. O cură durează 3 săptămâni, după care se face o săptămână de pauză.

- **constipaţie atonă, constipaţie asociată stresului** - macerat la rece: 1 pahar băut dimineaţa şi unul seara, pe stomacul gol.

- **hemoroizi** - pulbere, o jumătate de linguriţă de 4 ori pe zi. Se vor utiliza în paralel plante laxative uşoare (nalbă - *Malva glabra*, seminţe de in - *Linum usitattisimum*).

- **adjuvant în cancer gastric şi intestinal** - macerat la rece. Se bea un pahar de macerat la rece de obligeană pe stomacul gol, de 3 ori pe zi.

- **tulburări de auz, surditate** - pulbere. Se poate asocia cu pulbere din frunze şi flori de roiniţă (Melissa officinalis) în părţi egale. Se administrează de 4 ori pe zi, câte o linguriţă din amestecul celor două plante. Se insistă în ce priveşte menţinerea plantelor sub limbă (e de dorit să se respecte strict intervalul de 20 de minute)

- **şoc psihic, isterie, anxietate (stări de teamă fără motiv), nevroze, coşmaruri, insomnie** - macerat la rece: se bea 1/2 - 1 pahar (200 ml.) dimineaţa, la prânz şi seara. Poate fi înlocuit cu 1/2 linguriţă de pulbere luată în aceleaşi momente ale zilei.

- **stări de depresie, melancolie** - pulbere: 2-3 linguriţe rase pe zi.

- **adjuvant în psihoze (schizofrenie-sindrom discordant, paranoia)** - pulbere: 2-4 linguriţe pe zi, pe stomacul gol. Ideal ar fi să se administreze jumătate de linguriţă de 6 ori pe zi. Are efect sedativ uşor, antidepresiv, tonic nervos.

- **dureri de cap şi migrene care apar pe fond de nervozitate şi stres** - pulbere: 2-3 linguriţe pe zi. Atunci când durerile de cap sunt însoţite de vomă, se folosesc doze mici de obligeană (un vârf de cuţit) şi, eventual, se asociază cu pulbere de ghimbir.

- **distonie neuro-vegetativă** - macerat la rece: 2-3 pahare pe zi, pe stomacul gol.

- **diabet, hipometabolism (metabolism scăzut), afecţiuni metabolice în general** - pulbere, o jumătate de linguriţă de 4 ori pe zi.

- **gripă, convalescenţă** - macerat la rece: 2-3 pahare pe zi, pe stomacul gol.

- **sinuzită, sinuzită cronică, afecţiuni respiratorii cu tendinţă de cronicizare** - pulbere sublingual. Efectul de deblocare în zona nasului şi de drenare a sinusurilor devine evident după o perioadă mai îndelungată de utilizare a plantei (2-3 luni).

Alte utilizări interne:

Rădăcina de obligeană mai este indicată în: răguşeală, tuse, bronşită, febră intermitentă, dizenterie, epilepsie, astm, reumatism, balonare, dereglări endocrine, nevralgie.

EXTERN:

- **întărirea gingiilor (în paradontoză)** - se mestecă încet rădăcină de obligeană, aşa încât principiile active extrase de salivă să rămână cât mai mult timp în contact cu gingiile.

- **dureri de cap şi migrenă** - cataplasme pe frunte şi ceafă. Se folosesc mai ales atunci când nu planta nu este suportată intern.

- **reumatism** - cataplasmă pe locul afectat.

- **pentru diminuarea dorinţei de a fuma** - se mestecă încet o bucată mică dintr-o rădăcină de obligeană, de 2-3 ori pe zi.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/4 - 1/2 linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

MACERATUL LA RECE (reţeta pentru obţinerea a 200 ml.)- o linguriţă de pulbere de obligeană se lasă la înmuiat într-o jumătate de pahar de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează. Preparatul obţinut se bea de regulă înainte de masă cu un sfert de oră. Doza: 2- 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

PRECAUŢII:

Nu este recomandată utilizarea în doze mai mari de 4 grame pe zi; poate genera stări puternice de greaţă şi vomă, senzaţii de ameţeală.

Există suferinzi de gastrită hiperacidă care nu se "împacă" cu planta, ea generând în cazul lor o accentuare a aciditâţii gastrice. În aceste cazuri se vor folosi alte plante contra gastritei (vezi index).

Planta luată în cantităţi ceva mai mari are efect vomitiv, motiv pentru care mulţi pacienţi nu o suportă. Soluţia este micşorarea dozei până la limita de suportabilitate.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

T.V, 45 ani, electrician, Braşov - ulcer hemoragic

„Mă chinuiam deja de vreo 10 ani cu un ulcer care îmi dădea nişte dureri teribile mai ales primăvara şi toamna, când într-un an, exact cu o seară înainte de Crăciun, a fost criza cea mai cumplită. De câteva zile nu mai puteam mânca nimic, iar durerile au devenit atât de insuportabile încât am ajuns la urgenţă, unde mi s-a spus că ulcerul este hemoragic şi este în fază gravă. Mi-au dat medicamente, dar cine avea timp să se ocupe de mine cu o zi înainte de sărbători? După câteva zile de coşmar, am ieşit din spital, cu dureri mai mici, dar fără să scap de sentimentul de disperare. După sărbători, care pentru mine au fost mai mult un chin decât o bucurie, simţeam că aş face orice numai să scap de boala asta. Deşi am citit o sumedenie de cărţi şi de reviste de terapii naturale, parcă doar atunci mi-a deschis Dumnezeu ochii şi am avut curajul să şi încerc... La sfatul unui prieten mi-am cumpărat de la un magazin de lante rădăcină de obligeană şi rădăcină de tătăneasă, le-am mărunţit cu râşniţa de cafea şi apoi le-am luat de 5-6 ori pe zi. Luam câte o jumătate de linguriţă de plante, o mestecam bine, chiar dacă era rea la gust şi apoi o înghiţeam. „Buruienile" care înainte mă lăsau indiferent înainte s-au dovedit a fi salvarea mea; mi-au luat durerea în câteva zile de parcă nu fusesem bolnav niciodată. Am ţinut regim şi am luat plantele cu sfinţenie, mai ales după ce am văzut că s-a produs ceea ce nu credeam că o să se mai întâmple. Mulţumesc lui Dumnezeu că de mai bine de 6 ani nu m-a mai durut stomacul deloc şi nu a mai rămas nici urmă de ulcerul meu hemoragic."

În ciuda gustului uşor neplăcut, rădăcina de obligeană este un veritabil medicament în tratarea ulcerelor şi gastritelor.

CONTRAINDICAŢII:

Femei gravide (are efect abortiv), femei care alăptează, bolnavi cu afecţiuni psihice şi nervoase grave sau în fază acută, afecţiuni intestinale acute.

UN CAZ CONCLUDENT:

C.C., 19 ani, apatie şi tulburări de atenţie

Iată un caz relatat de către un vindecător popular din zona Făgăraşului:

"M-a sunat din Bucureşti o colegă a unui prieten vechi, care ştia că mă ocup de mulţi ani de plantele de leac. Nu ştia ce să mai facă pentru că fata ei avea mari probleme la şcoală: mi-a spus că era foarte în urmă faţă de ceilalţi colegi, că nu o interesează nimic şi că rezultatele ei sunt din ce în ce mai proaste. A fost cu ea la medic, dar i s-a spus că nu e boală, ci asta este, nu are ce să-i facă - cu ce a venit pe lume de la Dumnezeu, cu asta va şi rămâne. Totuşi femeia mi-a zis că copilul nu a avut probleme atât de mari mai demult, ci că s-au agravat acum. M-a întrebat şi m-a rugat cu disperarea unei mame care ţine la copilul ei dacă nu ştiu vreun leac care să o mai iuţească şi să o facă să fie mai activă pe fată ei, să o facă măcar atentă şi să iasă puţin din inerţia şi lentoarea minţii ei, pentru ca măcar aşa să poată să ia examenele de capacitate şi să poată intre la un liceu bun. Am chemat-o la mine împreună cu fata şi după ce am văzut-o (cu surpriză) pe "fetiţa" de 15 ani, mi-a venit numaidecât în minte ce i se potriveşte. M-am dus imediat în grădina din spatele casei, m-am întors cu câteva fire argintii de pelin şi i-am spus mamei: "Ăsta e leacul pentru ea." Şi aşa a fost. I-am dat destulă plantă să-şi facă macerat şi i-am spus să bea câte o căniţă ca de cafea dimineaţa şi una seara, în multă apă, şi apoi să ia şi puţină miere, pentru că pelinul e mai amar ca fierea...La 10 zile de tratament, face 10 zile de pauză şi apoi iar de la capăt şi tot aşa vreme de 2 luni. M-a sunat din Bucureşti şi mi-a mulţumit după ce fata a luat capacitatea şi a intrat şi la un liceu bunicel, de parcă eram, Doamne iartă-mă, cel mai bun medic. Mi-a spus că după ce a început să ia planta şi s-a strâmbat câteva zile că e rea la gust, a început să-i meargă mintea mai bine şi să fie cu gândul mai mult la învăţat şi să nu mai fie aşa de împrăştiată şi începuse să o recunoască din nou aşa cum era înainte. Mi-a mulţumit în fel şi chip, dar eu i-am spus să-i mulţumească lui Dumnezeu cel bun că de la el sunt şi plantele şi ştiinţa pe care am primit-o şi nu am vrut să iau nimic de la ea, nici măcar o pâine, că tot Dumnezeu mi-a da tot ce am nevoie, fără să iau de la cei mai amărâţi ca mine."

MUGURII DE PLOP NEGRU

- Populus nigra, Populus hybrida -

Apar primăvara foarte devreme - mici formaţiuni conice aninate de ramurile tinere de plop. Au o aromă dulce-amăruie, foarte asemănătoare cu a propolisului, pentru care şi sunt materie primă. De altfel, mugurii de plop sunt consideraţi un adevărat "propolis vegetal", cu proprietăţi excelente de prevenire şi combatere a infecţiilor, de stimulare imunitară a întregului organism, de combatere a bolilor aparatului respirator. Spectrul de aplicaţii al plantei este foarte larg, cuprinzând tulburări diverse, de la reumatism la afecţiuni febrile, de la boli renale la tumori benigne şi maligne. În uz extern efectul cicatrizant şi regenerant se combină cu puternica sa acţiune antiseptică, ceea ce a şi adus renumele preparatelor pe bază de muguri de plop în tratarea candidei şi a micozelor în general (infecţii cu ciuperci), tuberculozei cutanate, dar şi a hemoroizilor şi fisurilor anale, rănilor sau leziunilor de diverse facturi. Pe scurt, am putea spune despre mugurii de plop că sunt unul dintre remediile cele mai bune pentru a mobiliza organismul în lupta contra "invadatorilor", întărind şi fortificând toate liniile de apărare ale acestuia.

ACŢIUNI

INTERN: antibacterian şi antifungic puternic, antiinflamator bun, antiseptic intestinal şi urinar foarte puternic, antiviral mediu, diuretic bun, depurativ mediu-slab, febrifug mediu, hemostatic mediu, inhibă formarea şi dezvoltarea tumorilor, favorizează procesele de regenerare, reglator al activităţii hormonale, reîntineritor, stimulent imunitar bun.

EXTERN: antiseptic puternic, stimulent puternic al imunităţii locale, cicatrizant puternic, favorizează cicatrizarea estetică, inhibă proliferarea celulelor maligne, anticandidozic bun, antihemoroidal bun.

INDICAŢII

INTERN:

- **gripă şi guturai** - pulbere - o jumătate de linguriţă de 6 ori pe zi.
- **dureri de gât, bronşită, amigdalită, tuse** - pulbere. Se poate asocia

Acţiunea de stimulare imunitară a mugurilor plantei este foarte pregnantă.

cu pulberea de salvie (*Salvia officinalis*). În cazul durerilor persistente ale gâtului uzul intern al plantei se va asocia cu gargară profundă cu tinctură de muguri de plop diluată în puţină apă.

- **cistită, infecţii renale** - tinctură. Planta are efect de eliminare a infecţiei, reduce senzaţia de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea ţesuturilor lezate şi inflamate. Pentru un efect mai puternic se combină în proporţii egale cu tinctură de ienupăr (*Juniperus communis*) şi se administrează diluată în apă (o linguriţă la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei.

- **dureri de cap, accese de febră** - pulbere. În cazul stărilor febrile se administrează din 2 în 2 ore, câte un vârf de cuţit de pulbere din muguri, pe parcursul zilei.

- **gută, reumatism** - pulbere. Tratamentul durează minim 3 luni.

- **afecţiunile tumorale benigne** - pulbere (a se vedea şi boala canceroasă). Este un bun adjuvant în cazurile fibromatozelor uterine, mastozelor fibrochistice, nodulilor mamari. Tratamentul trebuie să dureze minim 2 luni.

Mugurii conţin substanţe cu un puternic efect de distrugere a microoganismelor patogene.

- **boala canceroasă** - studiile despre efectele mugurilor de plop asupra tumorilor maligne sunt în curs de desfăşurare, fiind în prezent emise mai multe teorii despre mecanismul prin care ei acţionează (stimulare imunitară, reglaj hormonal, acţiune citostatică directă etc.). Cert este că mugurii de plop ajută la tratarea acestei afecţiuni, mai ales atunci când se urmează şi o dietă vegetariană în paralel. Se ia pulbere de muguri de plop - o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minim 3 luni şi va fi însoţit şi de alte remedii specifice.

- **ulcerul gastric** - se administrează pulbere de muguri de plop, care are efect cicatrizant foarte rapid şi protejează pereţii gastrici. Primăvara şi în perioadele de criză se fac cure de 3 săptămâni, timp în care se ia câte o jumătate de linguriţă de pulbere de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **enterită, colită de fermentaţie şi de putrefacţie, diaree** - se ia o linguriţă de pulbere de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Principiile active din pulberea de muguri de plop precipită cu bacteriile din intestin inactivându-le, reduce inflamaţia şi favorizează refacerea epiteliilor inflamate. Pentru efecte mai complete se poate asocia şi cu puţină pulbere de chimen (*Carum carvi*), care o acţiune carminativă (de reducere a gazelor intestinale) puternică.

- **adjuvant în toxiinfecţiile alimentare** - se iau 4-6 linguriţe de muguri de plop zilnic sau se administrează câte 50 de picături de tinctură de muguri de plop pe o bucăţică de pâine uscată de 5-6 ori pe zi. Mugurii de plop au efecte antiinfecţioase puternice, reduc febra, stimulează capacitatea naturală de apărare a organismului. De regulă tratamentul se face 14 zile.

Mugurii de plop sunt principala sursă pentru „fabricarea" propolisului.

EXTERN:

- **cicatricele inestetice** - compresă cu tinctură. Vreme de 30 de minute pe zi se aplică pe locul afectat compresa cu tinctură de muguri de plop, după care se lasă să se zvânte zona tratată în aer liber. După îndepărtarea compresei şi uscarea la aer a zonei afectate se aplică un unguent natural de tătăneasă (*Symphytum officinalis*).

- **tumorile exteriorizate, cancerul de piele** - se aplică cataplasme cu pulbere de plantă timp de 2 ore, zilnic. După îndepărtarea cataplasmei se lasă zona să se zvânte în aer liber vreme de o oră, după care se aplică unguent de muguri de plop sau tătăneasă (*Symphytum officinalis*) pentru refacerea tegumentelor.

- **pentru revitalizare şi menţinerea sănătăţii** - băi complete cu muguri de plop. Doi litri de infuzie combinată se adaugă la o cadă cu apă fierbinte. O baie completă va dura 15-20 de minute. Nu este recomandată suferinzilor de afecţiuni cardiace.

- **hemoroizi, fisuri anale** - băi de şezut cu infuzie combinată din muguri de plop şi coada

Mugurii acestui arbore sunt printre cele mai puternice cicatrizante din flora medicinală a ţării.

şoricelului (*Achillea millefolium*).

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - Mugurii de plop se macină fin cu râşniţa de cafea sau în piuă, după care se cern prin sita pentru făină albă. Pulberea fină rezultată se păstrează într-un borcan de sticlă ermetic închis.

Se administrează 1/2 - o linguriţă rasă de pulbere de 3-4 ori pe zi, pe nemâncate. Planta se ţine sub limbă 15 minute, după care se înghite cu apă.

CATAPLASMA - mugurii de plop se macină fin cu ajutorul unei râşniţe electrice, după care pulberea fină obţinută se amestecă cu puţin alcool diluat în proporţia 1:1 cu apă călduţă pentru a obţine astfel o pastă groasă. Pasta se aplică pe zonele afectate, eventual într-un tifon. Durata de menţinere a unei astfel de cataplasme este de 30-60 de minute.

INFUZIA COMBINATĂ - 1-2 linguriţe de pulbere de muguri se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; macératul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte.

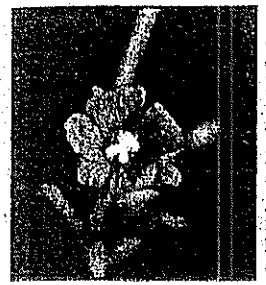
TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de muguri de plop, iar restul se completează cu alcool de 70 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac şi se lasă la macerat conţinutul vreme de 8 zile, când se filtrează şi se trage în sticluţe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriţă diluată în 100 ml. de apă, de 3-4 ori pe zi.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

PUFULIŢA CU FLORI MICI

- Epilobium montana, E. hirsutum -



Sub aceeaşi denumire populară sunt cunoscute mai multe specii de pufuliţă, strâns înrudite între ele şi cu efecte terapeutice practic identice. Am trecut la denumiri ştiinţifice doar două specii, mai frecvent folosite, în realitate ele fiind mai multe.

Practica a arătat că această plantă are două virtuţi terapeutice principale: efectul regenerativ extraordinar asupra ficatului (de unde şi utilizările în tratamentul cirozei) şi efectul asupra prostatei (alături de ghimpe - *Xanthium spinosum*, pufuliţa este un remediu incomparabil ca eficienţă în tratarea adenomului de prostată). Însă calităţile terapeutice ale acestei plante nu se limitează la atât, aşa cum vom vedea în continuare:

ACŢIUNI:

INTERN: antiinflamator bun, antitumoral bun (acţionează în special asupra aparatului reno-urinar şi asupra prostatei), astringent mediu, colagog mediu, coleretic mediu, depurativ bun, dezinfectant mediu-slab, diuretic bun, emolient mediu, hemostatic mediu-slab, hipocolesterolemiant mediu-slab, imunostimulator (în special pe segmentul reno-urinar, hepatic şi cel genital) bun, regenerator bun al ţesuturilor, stimulent puternic al funcţiei hepatice, stimulent şi reglator al producţiei de secreţii gastro-intestinale.

INDICAŢII:

INTERN:

- **prostatită, adenom de prostată, adjuvant în tratarea cancerul de prostată** - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol. De regulă o cură durează minim o lună.
- **hepatită, hepatită cronică evolutivă, ciroză hepatică** - pulbere, 4 linguriţe pe zi, pe stomacul gol. Se combină excelent cu anghinarea (*Cynara scolymus*) şi rostopasca (*Chelidonium majus*). Se va urma totodată un regim alimentar lacto-vegetarian, fără prăjeli sau alcool.
- **enterită (adjuvant), diabet (adjuvant)** - pulbere, 3 linguriţe pe zi, pe stomacul gol. Rezultate excelente se obţin administrând în acelaşi mod o combinaţie în proporţii egale de pulberi de iarbă de pufuliţă şi de frunze de afin (*Vaccinium myrtillus*).

- **boli renale şi urinare: nefrită, pielonefrită, cistită, uretrită negonococică (în cea gonococică este adjuvant la terapia medicamentoasă specifică)** - infuzie combinată.

- **ulcer gastrointestinal (adjuvant)** - pulbere. Se combină foarte bine cu coada şoricelului (*Achillea millefolium*) şi muşeţelul (*Matricaria chammomilla*).

Alte utilizări interne ale plantei:

Mai este consemnată folosirea cu succes a pufuliţei sub formă de pulbere ca şi adjuvant în tratamentul cancerului cu localizare renală, urinară şi genitală.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de pufuliţă cu flori mici se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

PRECAUŢII:

Tratamentele se vor realiza în cure de 2-3 luni cu pauză de o lună. Unele studii realizate asupra acestei plante au arătat că realizarea continuă (fără pauză) a tratamentului pe durata mai multor luni sau chiar ani de zile poate să genereze în timp creşteri ale tensiunii arteriale. Persoanele care se confruntă cu hipertensiune vor avea grijă în mod special să realizeze aceste pauze în tratamentul cu pufuliţă.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

R.G, 72 ani, profesor pensionar, Brăila - hipertrofie de prostată

"Am 72 de ani şi, ca cei mai mulţi dintre bărbaţii de vârsta mea, am câteva probleme de sănătate care, odată cu bătrâneţea, s-au accentuat. Mici dureri de spate, probleme uşoare ale rinichilor, tensiune... Şi tot ca mulţi alţi bărbaţi, au apărut şi inevitabilele jene în zona prostatei, drept pentru care am făcut un consult de specialitate. Medicul a constatat o hipertrofie a prostatei şi mi-a dat o listă de medicamente pe care eu nu le-am folosit decât vreo două luni. Fratele meu s-a chinuit mulţi ani cu această problemă înainte să descopere un remediu natural simplu care acţionează mai eficient chiar decât medicamentele clasice, mai ales că nu are, după cercetările farmaciştilor, nici contraindicaţii. Am folosit la recomandarea lui două plante: ghimpele - care arată ca un scaiete şi pufuliţa cu flori mici. Amândouă au proprietăţi medicinale foarte bune, aşa că am început tratamentul cu entuziasm. Le-am consumat sub forma unui preparat obţinut mai întâi prin macerarea plantelor în apă de seara până dimineaţa şi apoi prin infuzarea plantelor rămase de la macerare. Am consumat câte o cană de preparat de 2-3 ori pe zi: după câteva zile durerile s-au diminuat foarte mult, iar după câteva săptămâni atât durerile cât şi senzaţiile de jenă dispăruseră aproape complet. Cred că aceste plante sunt un fel de "cârjă" pentru cei ce vârsta mea şi de aceea nu plec nicăieri fără să am plantele la mine ca să le folosesc imediat în cazul în care mai apare vreo jenă. Pot spune că acum nu mai simt că aş mai avea vreo problemă, şi cu ajutorul lui Dumnezeu cred că voi mai avea ceva zile de trăit fără să simt prea multe neajunsuri ale vârstei şi fără să stau prin spitale sau prin cabinetele medicale..."

ROSTOPASCA
-Chelidonium majus-

Este o plantă pe cât de răspândită pe atât de prețioasă, fiind menționată utilizarea sa în peste o sută de boli, de la cele hepatice, la tuberculoză (pulmonară și cutanată), de la bolile virale la cancerul cu diferite localizări. În prezent rostopasca este una dintre cele mai utilizate plante din flora europeană. Peste douăzeci de medicamente produse de mari firme farmaceutice din străinătate (în special din Elveția, Franța și Germania) au la bază această plantă, care pe măsură ce este mai bine cunoscută devine tot mai apreciată. Ea constituie unul din cele mai puternice remedii antiinfecțioase cunoscute la ora actuală, fiind o speranță pentru medicina viitorului în tratarea infecțiilor cu ciuperci patogene (care au cunoscut o adevărată explozie în ultimele decenii datorită utilizării neraționale a antibioticelor), infecțiilor bacteriene cu germeni rezistenți la medicația clasică, infecțiilor virale (mai ales cu papilomavirusuri). În prezent se utilizează cel mai frecvent pentru tratarea disfuncțiilor biliare (diskinezii, litiază și microlitiază biliară, colecistită) și în tulburările hepatice (rostopasca este un tonic, regenerativ și antiinfecțios hepatic redutabil). Vă propunem în continuare o incursiune în universul vindecării cu această plantă.

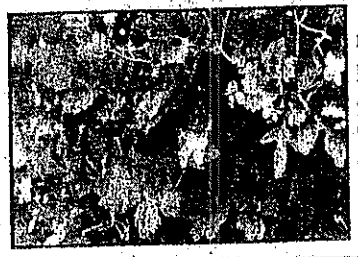
ACȚIUNI:

INTERN: antibacterian puternic și cu spectru larg, citostatic bun, antiinflamator puternic, antiseptic foarte puternic, antispasmodic puternic, antiviral puternic (acțiune asupra virusurilor gripale, a celui herpetic și hepatic, a papilomavirusurilor), calmant bun, hipocolesterolemiant bun, coleretic puternic, excitant mediu, hipotensor, narcotic slab, purgativ mediu-slab, tonic hepatic foarte puternic, tonic amar puternic, tonic cardiac bun, vermifug bun.

EXTERN: antiinflamator ocular (doar aplicată pe pleoape, deoarece direct pe ochi este extrem de dăunătoare), antiinfecțios cu spectru larg (bacterii, fungi, protozoare, virusuri), antipruriginos slab, antitumoral puternic (fapt acceptat chiar dacă mecanismul de acțiune nu a fost deocamdată elucidat), cicatrizant bun.

INDICAȚII:

INTERN:
(se folosește numai la recomandarea și sub controlul medicului):
- **icter, hepatită virală A, B și C, afecțiuni hepatobiliare (diskinezie biliară, calculoză biliară, atonie veziculară, colici biliare)** - pulbere. Se administrează în cure de minim o lună.
- **ciroză hepatică** - pulbere. Face o combinație redutabilă cu pufulița cu flori mici (*Epilobium montana*) și anghinarea (*Cynara scolymus*).
- **boli de splină, afecțiuni intestinale (spasme, inflamații, infecții)** - pulbere administrată în doze de câte 0,2 grame, de 4 ori pe zi. În afecțiunile splinei se asociază foarte bine cu salvia (*Salvia officinalis*) și limba mielului (*Borago officinalis*).
- **tuse spasmodică, astm, catar bronșic** - pulbere. Se poate asocia foarte bine cu isopul (*Hyssopus officinalis*).
- **gută, reumatism** - pulbere. Se asociază foarte bine cu plante depurative: ienupăr (*Juniperus communis*) și trei frați pătați (*Viola tricolor*).
- **constipație atonă** - pulbere. Se asociază de obicei cu plante purgative și laxative: volbură (*Convolvulus arvensis*), crușin (*Rhamnus frangula*), bace de soc (*Sambucus nigra*).
- **febră intermitentă** - pulbere.
- **angină pectorală (adjuvant), arterioscleroză cerebrală, ateroscleroză, valori crescute ale colesterolului** - pulbere, doză unică de 2 vârfuri de cuțit, seara înainte de culcare.
- **isterie, insomnie, neliniște** - pulbere, se combină foarte bine cu sunătoarea (*Hypericum perforatum*) și menta (*Mentha viridis*).
- **psoriazis, boli de piele persistente** - pulbere. Se va păstra concomitent un regim alimentar preponderent lacto-vegetarian, evitând ferm alcoolul, fumatul și efortul fizic excesiv. Se va păstra deasemenea un bun tranzit intestinal, evitând ferm constipația.



- **lipomatoză** - pulbere. Pentru efecte maxime se folosește tot intern și pulberea din anghinare (*Cynara scolymus*). Extern se vor face cataplasme cu rostopască pe zonele afectate.

EXTERN:
- **inflamații cronice ale ochilor,**

ROZMARINUL

officinalis) rozmarinul folosit în doze moderate (un vârf de cuţit de 2-3 ori pe zi) poate să constituie un remediu redutabil pentru aceste tulburări sexuale masculine.

PRECAUŢII:

Intern, în cantităţi mari (peste 15 grame pe zi) rozmarinul este toxic, producând gastroenterite şi nefrite.

CAZURI CONCLUDENTE:

B.S, 6 ani, Braşov - carii dentare şi retragerea gingiilor

"De mai multe luni de zile eram foarte îngrijorată pentru că băieţelul meu, în vârstă de 6 ani, a avut serioase probleme cu dinţii. În primul rând dinţii de lapte erau cariaţi toţi şi chiar şi cei câţiva dinţişori permanenţi care i-au ieşit au început la rândul lor să se carieze. Am înţeles de la stomatologi că aceasta nu este neapărat un motiv de îngrijorare, pentru că cei mai mulţi dintre copii fac la ora actuală carii mult mai frecvent decât în trecut. Problema cea mare, la care nu i-am găsit o soluţie mai multe luni de zile era aceea că pe lângă aceste carii, gingiile începuseră să se retragă uşor şi să se înmoaie iar asta făcea ca dinţişorii să se mişte într-un mod nefiresc. Am schimbat, cred, 10 paste de dinţi, după recomandările diverşilor dentişti la care am fost şi am făcut şi alte tratamente pentru gingii. Întâmplarea a făcut să întâlnesc la una dintre prietenele mele care este medic, un domn în vârstă care folosise de mulţi ani de zile un remediu pentru dinţi şi gingii şi care mi-a vorbit despre el într-un mod elogios. Mi-a spus în primul rând faptul că el nu mai folosea pastă de dinţi de mai bine de 10 ani şi se spăla numai cu un preparat făcut din ulei vegetal şi pulberi de plante. Mi-a recomandat să fac o "pastă de dinţi" dintr-un amestec de pulbere de rozmarin, sare de bucătărie grunjoasă - măcinată foarte fin cu râşniţa şi ulei vegetal de floarea soarelui. Am făcut o pastă groasă din aceste ingrediente şi nu numai copilul meu dar toată familia ne-am spălat o perioadă de timp pe dinţi numai cu ea. Rezultatul? La copilaşul meu cariile nu au mai apărut din momentul în care a folosit numai acest preparat iar dinţii noi au crescut sănătoşi şi fără să se mai mişte. Practic are o guriţă sănătoasă după câteva luni de folosire a noii "paste de dinţi". Pentru că cu toţii ne-am simţit mult mai bine - a dispărut sângerarea gingiilor pe care şi soţul meu o avea şi mie au început să mi se albească dinţii, folosim acest preparat în mod constant iar pasta de dinţi doar sporadic, mai mult contra tartrului şi pentru aromă."

A.M., 68 de ani, pensionară, Sighişoara - accident vascular cerebral

Iată un caz relatat pentru această lucrare de către dr. D. V, specialist în medicină internă, fitoterapie şi homeopatie:

"Într-o după-amiază, aproape de sfârşitul programului a intrat în cabinetul meu o femeie în vârstă de 60-70 de ani, care se mişca cu greu, însoţită de o femeie tânără şi foarte îngrijorată şi de un bărbat mai vârstnic. De la început am observat în cazul doamnei în vârstă sechelele unei pareze. Ulterior am aflat de la însoţitorii ei faptul că exprimarea greoaie, dificultăţile de comunicare şi de înţelegere sunt rezultatul unui accident vascular cerebral care se produsese în urmă cu două luni. După perioada de spitalizare îşi revenise doar foarte puţin, iar familia era tot mai îngrijorată pentru că pacienta era acum incapabilă să deosebească între ei membrii familiei şi la câteva zile trebuia să reînveţe lucruri din cele mai banale: de la hrănire la mersul la toaletă, de la nume la poziţionarea locuinţei. Altfel spus lucrurile au alunecat pe o pantă dificilă în care perspectiva era aceea ca permanent cineva să fie împreună cu ea, în condiţiile unei situaţii materiale şi sociale destul de precare pentru întreaga familie. Am privit atunci îndelung în ochii acelei femei, aflată într-un moment de ceva mai mare luciditate şi ca într-o încercare de a pătrunde dincolo de ceaţa ce-i acoperea conştiinţa, am întrebat-o dacă vrea să îşi revină, dacă crede în ajutorul lui Dumnezeu şi dacă vrea să facă tratamentul. Înfiorată oarecum de seriozitatea întrebărilor şi înţelegând că doream din toată inima să o ajut, femeia a schiţat o jumătate de zâmbet cu acea parte a gurii pe care o putea încă mişca, iar ochii i-au sclipit într-un mod pe care nu o să-l uit niciodată, ca şi când ceva se aprinsese în sufletul ei şi dorea să alunge negura ce îi acoperea mintea şi trupul. Spre uimirea rudelor, chiar dacă a continuat să uite alte lucruri, tratamentul şi-l amintea şi consumarea maceratului din plante nu a fost o corvoadă, aşa cum se aştepta toată lumea. Nu am mai ştiut nimic de acea bătrânică vreme de

aproape două luni, când la uşa cabinetului a apărut din nou soţul ei. Avea o figură radioasă şi mi-a mulţumit cu multă recunoştinţă. Mi-a spus că după prima săptămână, în care a folosit amestecul de plante, a început să se "trezească", să-şi amintească cine este, cum îi cheamă pe cei

apropiați, și chiar lucruri din trecut... Acum vorbește aproape normal și poate să meargă chiar până la piață fără teamă că nu va mai ști să se întoarcă. Bucuria lui sinceră și rezultatul deosebit m-au făcut să vă trimit și rețeta pe care am folosit-o și care a cuprins: flori de arnică (5%), frunze de gingko biloba (30%), rozmarin (40%), precum și puțină salvie (25%). Administrarea se face sub formă de macerat la rece, în doză de 3 căni pe zi."

SALCIA

- Salix alba -

La noi în țară există mai mult de zece specii de salcie, de la cea pletoasă cu care sunt decorate parcurile, la cea de nisipuri, care nu atinge mai mult de jumătate de metru înălțime. Având o putere de adaptare excepțională, sălciile pot fi întâlnite de la malul mării și până aproape de crestele înalte ale munților, unde se luptă cu iarna lungă și vânturile nemiloase. Este una din cele mai rezistente specii de arbori de la noi și, firește, că la un asemenea potențial biologic și substanțe vindecătoare secretate de ea sunt pe măsură. De fapt salciei îi datorăm cel mai folosit medicament din lume, adică aspirina, care a fost pentru prima oară extrasă din scoarța sa de către un chimist german, acum mai bine de un secol. Spre deosebire însă de aspirina sintetică comercializată în farmacii astăzi, salcia nu are nici un fel de efecte secundare neplăcute (cum ar fi fragilizarea vaselor de sânge, care duce la hemoragii interne, scăderea puterii de apărare a organismului la acțiunea virusurilor etc.), fiind din contră un remediu foarte echilibrat, care poate fi folosit pe perioade lungi de timp. Să-l cunoaștem în continuare mai bine.

ACȚIUNI

INTERN: antireumatic bun, analgezic bun, antitrombotic puternic (în doze mari), febrifug puternic, tonic mediu, sedativ nervos de intensitate medie-slabă, astringent puternic, hemostatic mediu, coagulant bun, antidiareic bun, estrogen mediu (mătișorii din speciile de salcie albă și salcie căprească).

EXTERN: antigalactogog mediu, antireumatic mediu, analgezic mediu, astringent bun.

INDICAȚII

INTERN:

- **reumatism, gută, artrită, poliartrită reumatoidă** - decoct combinat. Se consumă câte 2 căni pe zi, în cure de 2 săptămâni, cu o săptămână pauză. Are puternice efecte de reducere a durerilor și inflamațiilor din reumatism și artrite și de eliminare prin urină a depunerilor de urați în cazul gutei. Efectele apar în cele mai multe cazuri după primele 3-4 zile de utilizare a plantei.
- **gripă, guturai, amigdalită, febră, febră intermitentă** - pulbere. Se

administrează de 4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță de pulbere. Pentru febrele persistente se va asocia cu pulbere de ghințură (*Gentiana asclepiadea*) și creușcă (*Filipendula ulmaria*) în proporții egale. În cazurile de amigdalită se va apela și la gargara cu decoct combinat de salcie.

- **insomnie** - decoct combinat. Se bea cu 3 ore înainte de culcare, îndulcit cu puțină miere de albine (este de preferat mierea de tei sau salcâm).

- **dureri de cap, dureri în general** - pulbere. Salicina din coaja de salcie se transformă în organismul uman în acid salicilic, eficient mai ales în durerile de intensitate medie-mică. Are o acțiune clară în cefalee (dureri de cap), dureri musculare, dureri articulare. Acțiunea antialgică se produce în principal la nivelul creierului, unde acidul salicilic are efect inhibitor asupra centrilor nervoși.

- **dismenoree, sindrom premenstrual, anxietate** - pulbere. Se administrează de 4-5 ori pe zi câte un vârf de cuțit de pulbere, pe cât posibil la aceleași ore în fiecare zi. În cazurile de anxietate, dacă gustul pulberii de salcie este mai greu suportat, se va consuma împreună cu o linguriță de miere naturală.

- **hiperexcitabilitate nervoasă, apetit sexual exagerat (manifestat prin vise umede, hiperexcitație, ejaculare precoce), stări de neliniște și agitație ca urmare a tensiunilor și stresului** - pulbere, de 4 ori pe zi. Diminuează stările de excitație și induce o senzație de calm și relaxare. În cazul în care se urmărește eliminarea poluțiilor nocturne și a ejaculării precoce, salcia se poate asocia cu o doză redusă de pulbere din conuri de hamei (*Humulus lupuli*).

- **ischemie cardiacă, predispoziție spre infarct (adjuvant)** - pulbere. Se administrează în paralel cu tratamentul specific acestor afecțiuni o doză de o jumătate de linguriță de pulbere de scoarță de salcie, de 4 ori pe zi. Cercetări recente realizate în Elveția au arătat că extractele din salcie au un rol foarte important în întărirea miocardului și prevenirea tulburărilor cardiace.

- **tromboflebită, tromboză (adjuvant)** - decoct combinat. Rolul binefăcător al salciei în astfel de cazuri se datorează efectelor sale antiagregante plachetare, adică acelei capacități de a se opune aglomerării și conglomerării plachetelor sanguine (trombocite) responsabile direct de coagularea exagerată a sângelui și de consecințele acesteia: apariția de trombi în vasele miocardului, de hemoragii sau de zone de necroză în creier.

EXTERN:

- **stomatite, afte** - decoct combinat concentrat. Acest decoct cu puternice efecte cicatrizante, astringente și antiinflamatoare reface rapid starea normală a mucoaselor.

- **spondilită, reumatism** - cataplasme. Se aplică pe articulațiile afectate, timp de o oră în fiecare zi. În paralel salcia va fi folosită și intern.

- **hemoroizi** - decoct combinat concentrat. Se fac băi de șezut cu o cantitate de 500 ml de decoct la un lighean cu apă. Efectele cicatrizante și antiinflamatoare apar în timp scurt.

- **pentru oprirea secreției de lapte** - se aplică pe sâni cataplasme cu salcie. Are efecte de diminuare și apoi de stopare a secreției lactate.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

DECOCTUL COMBINAT (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 2 linguriță de pulbere din scoarță se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe împreună cu o jumătate de cană de apă timp de 10 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 1-2 căni pe zi.

DECOCTUL COMBINAT CONCENTRAT - se prepară întocmai ca și cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 2 linguri de plantă în loc de 2 linguriță, iar timpul de fierbere din faza a doua a preparării va fi de 15 minute, la foc mic.

CATAPLASMA - scoarța plantei se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

OBSERVAȚII:

Binecunoscuții mâțișori de salcie au proprietăți terapeutice deosebite, mai ales datorită conținutului de substanțe estrogene. Sunt valoroși în tratamentul dismenoreei.

apropiaţi, şi chiar lucruri din trecut... Acum vorbeşte aproape normal şi poate să meargă chiar până la piaţă fără teamă că nu va mai şti să se întoarcă. Bucuria lui sinceră şi rezultatul deosebit m-au făcut să vă trimit şi reţeta pe care am folosit-o şi care a cuprins: flori de arnică (5%), frunze de gingko biloba (30%), rozmarin (40%), precum şi puţină salvie (25%). Administrarea se face sub formă de macerat la rece, în doză de 3 căni pe zi."

SALCIA

- Salix alba -

La noi în ţară există mai mult de zece specii de sălcie, de la cea pletoasă cu care sunt decorate parcurile, la cea de nisipuri, care nu atinge mai mult de jumătate de metru înălţime. Având o putere de adaptare excepţională, sălciile pot fi întâlnite de la malul mării şi până aproape de crestele înalte ale munţilor, unde se luptă cu iarna lungă şi vânturile nemiloase. Este una din cele mai rezistente specii de arbori de la noi şi, firesţe, că la un asemenea potenţial biologic şi substanţe vindecătoare secretate de ea sunt pe măsură. De fapt salciei îi datorăm cel mai folosit medicament din lume, adică aspirina, care a fost pentru prima oară extrasă din scoarţa sa de către un chimist german, acum mai bine de un secol. Spre deosebire însă de aspirina sintetică comercializată în farmacii astăzi, salcia nu are nici un fel de efecte secundare neplăcute (cum ar fi fragilizarea vaselor de sânge, care duce la hemoragii interne, scăderea puterii de apărare a organismului la acţiunea virusurilor etc.), fiind din contră un remediu foarte echilibrat, care poate fi folosit pe perioade lungi de timp. Să-l cunoaştem în continuare mai bine.

ACŢIUNI

INTERN: antireumatic bun, analgezic bun, antitrombotic puternic (în doze mari), febrifug puternic, tonic mediu, sedativ nervos de intensitate medie-slabă, astringent puternic, hemostatic mediu, coagulant bun, antidiareic bun, estrogen mediu (mătişorii din speciile de salcie albă şi salcie căprească).

EXTERN: antigalactogog mediu, antireumatic mediu, analgezic mediu, astringent bun.

INDICAŢII

INTERN:

- **reumatism, gută, artrită, poliartrită reumatoidă** - decoct combinat. Se consumă câte 2 căni pe zi, în cure de 2 săptămâni, cu o săptămână pauză. Are puternice efecte de reducere a durerilor şi inflamaţiilor din reumatism şi artrite şi de eliminare prin urină a depunerilor de urati în cazul gutei. Efectele apar în cele mai multe cazuri după primele 3-4 zile de utilizare a plantei.
- **gripă, gutural, amigdalită, febră, febră intermitentă** - pulbere. Se

administrează de 4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță de pulbere. Pentru febrele persistente se va asocia cu pulbere de ghințură (*Gentiana asclepiadea*) și crețușcă (*Filipendula ulmaria*) în proporții egale. În cazurile de amigdalită se va apela și la gargara cu decoct combinat de salcie.

- **insomnie** - decoct combinat. Se bea cu 3 ore înainte de culcare, îndulcit cu puțină miere de albine (este de preferat mierea de tei sau salcâm).

- **dureri de cap, dureri în general** - pulbere. Salicina din coaja de salcie se transformă în organismul uman în acid salicilic, eficient mai ales în durerile de intensitate medie-mică. Are o acțiune clară în cefalee (dureri de cap), dureri musculare, dureri articulare. Acțiunea antialgică se produce în principal la nivelul creierului unde acidul salicilic are efect inhibitor asupra centrilor nervoși.

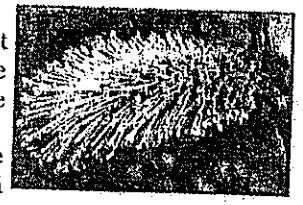
- **dismenoree, sindrom premenstrual, anxietate** - pulbere. Se administrează de 4-5 ori pe zi câte un vârf de cuțit de pulbere, pe cât posibil la aceleași ore în fiecare zi. În cazurile de anxietate, dacă gustul pulberii de salcie este mai greu suportat, se va consuma împreună cu o linguriță de miere naturală.

- **hiperexcitabilitate nervoasă, apetit sexual exagerat (manifestat prin vise umede, hiperexcitație, ejaculare precoce), stări de neliniște și agitație ca urmare a tensiunilor și stresului** - pulbere, de 4 ori pe zi. Diminuează stările de excitație și induce o senzație de calm și relaxare. În cazul în care se urmărește eliminarea poluțiilor nocturne și a ejaculării precoce, salcia se poate asocia cu o doză redusă de pulbere din conuri de hamei (*Humulus lupuli*).

- **ischemie cardiacă, predispoziție spre infarct (adjuvant)** - pulbere. Se administrează în paralel cu tratamentul specific acestor afecțiuni o doză de o jumătate de linguriță de pulbere de scoarță de salcie, de 4 ori pe zi. Cercetări recente realizate în Elveția au arătat că extractele din salcie au un rol foarte important în întărirea miocardului și prevenirea tulburărilor cardiace.

- **tromboflebită, tromboză (adjuvant)** - decoct combinat. Rolul binefăcător al salciei în astfel de cazuri se datorează efectelor sale antiagregante plachetare, adică acelei capacități de a se opune aglomerării și conglomerării plachetelor sanguine (trombocite) responsabile direct de coagularea exagerată a sângelui și de consecințele acesteia: apariția de trombi în vasele miocardului, de hemoragii sau de zone de necroză în creier.

EXTERN:



- **stomatite, afte** - decoct combinat concentrat. Acest decoct cu puternice efecte cicatrizante, astringente și antiinflamatoare reface rapid starea normală a mucoaselor.

- **spondilită, reumatism** - cataplasme. Se aplică pe articulațiile afectate, timp de o oră în fiecare zi. În paralel salcia va fi folosită și intern.

- **hemoroizi** - decoct combinat concentrat. Se fac băi de șezut cu o cantitate de 500 ml de decoct la un lighean cu apă. Efectele cicatrizante și antiinflamatoare apar în timp scurt.

- **pentru oprirea secreției de lapte** - se aplică pe sâni cataplasme cu salcie. Are efecte de diminuare și apoi de stopare a secreției lactate.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

DECOCTUL COMBINAT (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 2 linguriță de pulbere din scoarță se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe împreună cu o jumătate de cană de apă timp de 10 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 1-2 căni pe zi.

DECOCTUL COMBINAT CONCENTRAT - se prepară întocmai ca și cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 2 linguri de plantă în loc de 2 linguriță, iar timpul de fierbere din faza a doua a preparării va fi de 15 minute, la foc mic.

CATAPLASMA - scoarța plantei se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

OBSERVAȚII:

Binecunoscuții mătișori de salcie au proprietăți terapeutice deosebite, mai ales datorită conținutului de substanțe estrogene. Sunt valoroși în tratamentul dismenoreei.

ROSTOPASCA

ulcerații cronice ale ochilor, blefarită, cheratită - comprese cu decoct combinat pe pleoape; se ține jumătate de oră, după care se spală foarte bine. În perioada aplicării compreselor ochii nu se vor deschide.

- **negi, bătături, cheratită** - cataplasme sau aplicații de suc proaspăt.

- **fibrom uterin** - cataplasme cu rostopască puse pe zona abdominală inferioară. Tratamentul se face o dată la 2 zile. Poate fi completat cu spălături vaginale făcute după rețeta prezentată la infecțiile genitale.

- **cancer de piele** - cataplasme pe locul afectat. Tratamentul este valabil și pentru tumorile exteriorizate.

- **infecții cronicizate la nivelul pielii; ulcere vechi, atone, ale pielii** - cataplasmă de rostopască și tătăneasă (*Symphytum officinalis*) în proporții egale

- **infecții genitale cu papiloma, candida, trichomonas** - spălături cu infuzie combinată concentrată dintr-o combinație în proporții egale de rostopască, rădăcină de tătăneasă (*Symphytum officinalis*) și flori mușețel (*Matricaria chammomilla*).

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA se administrează intern numai la recomandarea și sub supravegherea medicului- planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1 vârf de cuțit (0,25 grame) de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ CONCENTRATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 4 linguriță de pulbere de rostopască se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte. **Se folosește numai pentru uz extern.**

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

Intern: planta este toxică pentru om, producând atunci când este

luată în doze mari (peste 7 grame) bășicarea gurii, arsuri și mâncărimi în gât, grețuri, vărsături, diaree, urinare cu sânge, dureri de cap, în doze foarte mari chiar amețeli, delir, halucinații, congestie pulmonară.

Extern: planta sau extractul de plantă nu trebuie să ajungă în contact cu ochii. Deși are rol cicatrizant, nu se va aplica pe răni proaspete și sângerânde, din cauza toxicității ei.

În caz de intoxicații cu rostopască se apelează la ajutorul medical specializat, iar până la venirea medicului se provoacă vărsături cu apă caldă ingerată în cantități mari, se ia ceai de nalbă sau de semințe de in în lapte dulce. Se fac fricțiuni cu alcool.

CONTRAINDICAȚII:

Intern rostopasca este contraindicată femeilor gravide, precum și copiilor sub 4 ani.

CAZURI CONCLUDENTE:

H.I, 33 ani, consilier relații publice, București - pete pe piele de origine hepatică

"Lucrez într-un domeniu în care relațiile cu ceilalți oameni sunt de primă importanță, un mediu dinamic, dar totodată extrem de solicitant. În dorința de a fi "la maxim" am ignorat mai multe luni de zile constipația, durerile de ficat și starea de oboseală, până în clipa în care pe față și pe corp mi-au apărut mai multe pete de culoare gălbuie care au devenit treptat mai evidente și foarte deranjante. În urma consultului medical, care nu a depistat totuși o problemă clară a ficatului, mi s-au recomandat câteva creme pentru piele, dar după o lună de zile rezultatele erau inexistente - petele erau la "locul lor" și parcă mai evidente ca niciodată.

Fenomenul ajunsese să fie un motiv de stres suplimentar mai ales că, cel puțin mic, semnele îmi păreau foarte clare și jenante. Întâlnind un vechi prieten care de ani de zile folosea și studia diverse ceaiuri din plante, mi-a spus câteva plante care mă pot ajuta: rostopasca, anghinarea și sunătoarea. Am început să le folosesc, sub formă de ceai la început și mai apoi, tot la sugestia lui, ca macerat la rece (așa nu se pierd anumite principii active din plante, ca în cazul fierberii). După o săptămână senzația de jenă în zona ficatului dispăruse complet, iar după zece zile pielea mea nu mai avea nici o pată sau urmă nefirească, chiar în condițiile în care am

avut în continuare un regim de lucru intens. Adesea am neglijat sugestiile altora legate de plante şi am preferat să folosesc medicamente şi preparate mult mai scumpe, dar acum am fost nevoită să constat că ceea ce nu rezolvasem cu sute de mii de lei şi în timp de mai bine de o lună, a trecut în zece zile, cu costuri minime şi acum când scriu, la un an după tratament, constat faptul că problema nu a mai revenit."

C.P., Vălenii de Munte, 40 de ani, profesor, cu diagnostic de pancreatită

Următorul caz este al unui profesor de biologie, care în prezent este fără doar şi poate printre cei mai buni fitoterapeuţi din ţară şi care şi-a început cercetările (extrem de ample) în acest domeniu printr-un auto-tratament salvator. Iată povestea sa:

"Începusem de la un timp începusem să slăbesc, devenisem extrem de palid la faţă, mâncam cu greutate şi făceam adesea indigestie, având nişte dureri crunte în abdomen. Diagnosticul: pancreatită - o boală cu un nume aparent inofensiv, dar care are adesea un efect mortal. Mă simţeam din ce în ce mai rău, mă ţineam cu greu pe picioare, iar după ce am fost la Bucureşti la consult şi am aflat diagnosticul m-am întâlnit "întâmplător" cu fostul meu profesor de fiziologie a plantelor. El s-a uitat vesel la figura mea palidă şi îngrijorată întrebându-mă ca în vremea studenţiei ce am păţit. I-am spus de boala mea, iar el nu mi-a împărtăşit deloc îngrijorarea, ci mi-a spus cu o siguranţă care m-a uimit: "Uite ce trebuie să faci: te duci acasă şi iei cinci grame de rostopască uscată şi mărunţită, pe care le opăreşti cu un litru de apă clocotită şi le laşi apoi să stea 12 ore să se infuzeze. Vezi ca vasul să fie smălţuit ca să nu intre deloc în contact infuzia cu metalul. Ar fi bine să pui rostopasca seara la ora şase la infuzat şi să o strecori la şase dimineaţa. Imediat după strecurare mai pui 200 de grame de miere de salcâm sau polifloră, nu de alt fel, şi amesteci bine. Iei o lingură din acest preparat din oră în oră, indiferent dacă ai stomacul gol sau dacă eşti imediat după masă. În 2 luni deja o să fii sănătos tun." Am ajuns acasă şi am făcut exact cum mi-a spus domnul profesor de fiziologie, care s-a dovedit a fi spre uimirea mea şi un as al terapiei cu plante. După ce am băut primele 2-3 sticle de preparat în doza şi la intervalele de timp indicate s-a produs un adevărat miracol. Am putut din nou să mănânc, treptat mi-a revenit vigoarea, obrajii au început să-şi recapete culoarea, de unde eram alb ca hârtia. Puţine plante se pot compara ca putere vindecătoare cu rostopasca, care pe mine m-a salvat efectiv."

ROZMARINUL

-Rosmarinus officinalis-

Rozmarinul este un subarbust cu flori roşiatice-albăstrui care a fost adus în cultură la noi în ţară de pe malul Mării Mediterane, unde creşte spontan pe coastele însorite. Este o plantă aromatică, cu un miros foarte caracteristic ce o recomandă din start ca remediu. Folosită intern acţionează în special asupra digestiei, asupra sistemului nervos central (inclusiv asupra creierului) şi a sistemului cardiovascular. Utilizată extern este un elixir în bolile reumatice, în paralizii, în dureri musculare şi are un efect cu totul excepţional de înfrumuseţare. Ceea ce-l individualizează faţă de alte plante medicinale sunt acţiunile sale foarte intense asupra creierului şi activităţii emoţionale. El îmbunătăţeşte memoria, favorizează procesele de gândire, stabilizează emoţiile (este printre puţinele psihostabilizante cunoscute în medicina naturistă), creşte tonusul psihic. Nu este de neglijat nici efectul său asupra digestiei, mărind cantitatea de bilă secretată şi stimulând evacuarea acesteia, stimulând secreţia gastrică şi reducând balonarea (este un remediu clasic împotriva balonării). Să cunoaştem în continuare mai bine proprietăţile sale vindecătoare.

ACŢIUNI:

INTERN: antigutos şi antireumatic bun, antiseptic intestinal mediu, antiseptic respirator mediu-slab, antispasmodic bun, carminativ bun(reduce gazele intestinale), colagog şi coleretic bun, stomahic mediu, diuretic mediu-slab, hipocolesterolemiant slab, stimulent puternic al circulaţiei sanguine, activator bun al circulaţiei şi oxigenării cerebrale, psihostabilizant mediu, stimulent general blând şi puternic în acelaşi timp, tonic general bun, vermifug mediu-slab.

EXTERN: antiseptic mediu, astringent slab, cicatrizant mediu, stimulent al circulaţiei pielii capului (de unde şi un efect de creştere a părului), rezolutiv, vulnerar.

INDICAŢII:

INTERN:

- **indigestie, atonie digestivă (în special a stomacului), vomă, colici intestinale** - pulbere. În cazurile de atonie digestivă se administrează 1/2 linguriţă de pulbere (cca. 0,5g) cu 20 de minute

înainte de a servi masa de prânz. La 10-15 minute după masă, se administrează din nou un vârf de cuțit de pulbere (cca. 0,2 g). Acest gen de administrare se face o singură dată pe zi. Un remediu foarte puternic pentru această categorie de afecțiuni este combinația de tincturi de rozmarin și anghinare (*Cynara scolymus*) în proporții egale din care se ia 1/2 - 1 linguriță, cu 10 minute înainte de masă.

- **congestia ficatului, icter, inflamații dureroase, cronice ale vezicii biliare** - dimineața pe nemâncate se bea o cană cu macerat la rece preparat din 40 de grame de plantă la un litru de apă.
- **diabet, valori crescute ale colesterolului** - pulbere.
- **insomnie, amețeli (vertij), dureri de cap, migrene** - tinctură. Se iau 50 de picături de 3-4 ori pe zi, diluate în puțină apă.
- **nervozitate, stări depresive, stări de slăbiciune după boli și operații grave** - pulbere cu miere. Se prepară dintr-o lingură de plantă fin măcinată și 4 linguri de miere lichidă o pastă groasă din care se administrează câte o linguriță rasă de 2-3 ori pe zi.
- **slăbirea memoriei, senilitate** - 10 zile pe lună timp de 3 luni se beau 3 cești de macerat la rece pe zi.
- **palpitații, adjuvant în bolile de inimă (inclusiv cele care apar pe fondul emotivității exacerbate și a instabilității psihice)** - tinctură. Se iau 50 de picături de 3-4 ori pe zi.
- **amenoree** - pulbere de rozmarin și semințe de mărar (*Anethum graveolens)* se amestecă în părți egale. Se ia câte o linguriță rasă din această combinație de 4 ori pe zi. Tratamentul durează 2 luni minim.
- **hidropizie, reumatism articular, celulită** - infuzie combinată.
- **astm, tuse convulsivă** - pulbere amestecată cu miere. Se folosesc 2-3 linguriță din amestec pe zi.
- **surmenaj fizic și cerebral, astenie, stări de oboseală cronică foarte accentuată, slăbiciune, convalescență** - pulbere. Se păstrează sub limbă vreme mai îndelungată (20 de minute) pentru că astfel o parte a efectelor revigorante se vor putea simți mult mai repede.
- **bătrânețe** - se vor face cure cu pulbere, câte 7 zile pe lună. Se administrează de 2 ori pe zi câte o jumătate de linguriță de pulbere. Planta folosită astfel previne sclerozarea și îmbătrânirea prematură și tonifică întregul organism.

EXTERN:

- **entorsă, umflături articulare, umflarea gleznelor** - cataplasme cu pulbere din plantă pe zonele afectate. În cazurile persistente se va asocia și cu tratamentul intern cu rozmarin.

- **dureri reumatismale** - cataplasme pe încheieturile dureroase timp de o oră pe zi.
- **torticolis, adjuvant în paraplegie spastică, hemiplegie** - se prepară un macerat concentrat pentru uz extern, în cantitate de 3 litri și se adaugă în apa caldă din cadă. Se vor face băi de 15-20 de minute sub supraveghere, având grijă ca regiunea inimii să rămână deasupra apei fierbinți.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de pulbere 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - 2 linguriță de pulbere din frunze de rozmarin se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aprox. 6 ore, după care se filtrează. Se consumă 1-2 căni de macerat pe zi.

MACERATUL CONCENTRAT PENTRU UZ EXTERN - se prepară întocmai ca și cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 1-2 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriță.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de rozmarin, iar restul se completează cu alcool de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac și se lasă la macerat conținutul vreme de 8 zile, când se filtrează și se trage în sticluțe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriță diluată în 100 ml. de apă, de 3-4 ori pe zi.

OBSERVAȚII:

S-a constatat că planta are un interesant efect antigonadotrop (de inhibare a formării celulelor sexuale). Cu toate acestea ea nu este un anafrodisiac, ci dimpotrivă. Acest efect cu totul special al plantei îi poate ajuta considerabil pe bărbații care se confruntă cu poluții nocturne frecvente sau cu supărătoarele fenomene de ejaculare precoce. Alături de traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*) și valeriană (*Valeriana*

Continuarea în rubrica la pag. 170

SALCIA

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

PERICOLE ŞI ACCIDENTE LA CARE SE EXPUN CONSUMATORII DE ASPIRINĂ DE SINTEZĂ

Din păcate foarte puţini oameni ştiu ce risc presupune consumul, mai ales cel abuziv, de aspirină (adică de acid salicilic obţinut sintetic). Anual la noi în ţară şi pretutindeni în lume zeci şi sute de oameni mor din cauza abuzului de aspirină deghizată în tot felul de pilule şi caşete de culori promiţătoare şi cu gust îmbietor, cu presupuse efecte miraculoase în guturai şi în gripă. Deasemenea, foarte mulţi oameni îşi fac rău fără să ştie luând aspirină la cel mai mic simptom, fără a consulta medicul sau, şi mai rău, urmând unele recomandări nefundamentate. Trebuie să ştiţi că acidul salicilic sintetic, adică aspirina, provoacă următoarele neajunsuri:

1. Produce tulburări grave de coagulare a sângelui, favorizând producerea hemoragiilor interne. În fiecare an, iarna mai ales, zeci de persoane sunt internate în spital cu hemoragii interne grave produse de abuzul de aspirină. Din păcate multe dintre ele nu mai pot fi salvate şi mor din cauza miraculoasei şi aparent inofensivei aspirine.

2. Favorizează instalarea ulcerului gastric şi a gastritei hiperacide. Aşa numita "aspirină tamponată" înlătură în bună măsură acest neajuns, dar se pare că nu total deoarece afectarea directă a mucoasei gastrice nu este singurul mecanism prin care acidul salicilic sintetic produce această categorie de boli.

3. Deprimă acţiunea antimicrobiană a leucocitelor (principalele celule ale sistemului imunitar), ceea ce are consecinţe negative asupra organismului uman, împiedicând astfel unele procese imunologice care influenţează apărarea antiinfecţioasă a organismului.

4. Are efect deprimant asupra producţiei de anticorpi (factori sanguini specifici de apărare imunologică), de unde o rezistenţă mult mai slabă în faţa unor boli infecţioase cum ar fi gripa, de exemplu (contrar credinţei că "populare" că aspirina ajută la vindecare gripei). Este important de ştiut însă că acest efect este specific numai aspirinei sintetice, nu şi salicilaţilor aflaţi în stare naturală în plante.

UN CAZ CONCLUDENT:

C.S., 27 ani, actriţă, Bucureşti - stare gripală cu febră ridicată, sindrom premenstrual

"În urmă cu ceva timp, după o perioadă foarte solicitantă la serviciu, ca urmare a oboselii şi tensiunii m-am lăsat prinsă de o gripă care se anunţa a fi foarte violentă. Într-o jumătate de zi aveam deja febră 38°C, eram ameţită şi mă confruntam cu o durere persistentă de cap. Şi pentru că un rău nu vine niciodată singur, eram şi pe punctul de declanşare a ciclului menstrual - ceea ce îmi provoacă de obicei nervozitate, dureri în corp şi deranjamente digestive, aşa încât mă simţeam la limita puterilor. Sunt naturistă convinsă şi nu alerg imediat la dulăpiorul cu medicamente decât dacă situaţia e gravă şi mai că aş fi făcut-o de data asta dacă nu ajungea la timp la mine prietena mea - medic pasionat de plantele medicinale. Îi spusesem la telefon care e starea mea şi mi-a zis că îmi aduce exact ceea ce am nevoie. Mi-a dat o pungă cu un amestec de pulberi din câteva plante: scoarţă de salcie, frunze de mentă şi de salvie, din care să iau câte o jumătate de linguriţă rasă din 2 în 2 ore, spunându-mi că e cea mai bună "aspirină". După primele 2 administrări durerea de cap care îmi dădea stări de greaţă a dispărut fără urmă. Am continuat să folosesc pulberea şi chiar dacă răceala stăruia încă, am transpirat întreaga noapte atât de abundent încât febra mi-a scăzut rapid, efectul apărând exact la fel şi în următoarea noapte. A fost o senzaţie interesantă, pentru că deşi simţeam boala undeva pe aproape, nu mă mai confruntam aproape cu nici un fel de simptom deranjant. După două zile gripa, care în rândul cunoscuţilor mei a făcut multe probleme (era o epidemie de început de iarnă), a dispărut complet. Cât despre sindromul premenstrual, cu care mă confruntam încă de la pubertate, a fost adus la "tăcere", probabil tot ca urmare a "aspirinei naturale".

Iată reţeta aspirinei naturale folosită de prietena mea, care a fost de acord să-şi divulge secretul pentru a cunoaşte mai mulţi oameni acest remediu: 5 părţi pulbere de coajă de salcie, 2 părţi pulbere de frunze de mentă (Mentha viridis n.a.) şi 3 părţi pulbere de salvie (Salvia officinalis n.a.). Se face foarte simplu această dozare punând într-un vas 5 linguriţe de coajă de salcie, 2 linguriţe de mentă şi 3 de salvie şi amestecând totul după aceea până se omogenizează. Amestecul trebuie făcut numai când avem nevoie de el pentru că într-o săptămână efectele sale scad ca urmare a degradării plantelor aromatice, adică salvia şi menta."

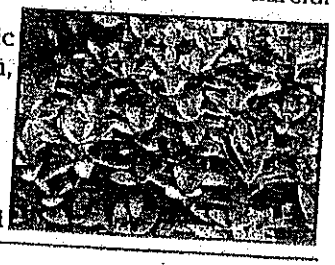
SALVIA
-Salvia officinalis -

Într-un clasament al celor mai folosite plante din lume cu siguranţă că salvia ar ocupa un loc fruntaş. De ce? Pentru că acoperă o paletă impresionantă de boli şi tulburări, pentru că se pretează atât la tratamente de lungă durată şi foarte lungă durată, cât şi la cele intense şi pe termen scurt şi, nu în ultimul rând, pentru că este una din plantele cu acţiune extrem de favorabilă asupra minţii şi a psihicului. În medicina populară a multor popoare cura de câteva săptămâni cu salvie era recomandată pentru a feri de răceli şi infecţii, de boli de inimă sau de atacuri cerebrale, pentru a preveni dezechilibrele hormonale şi nervoase. Este ştiut din bătrâni că ceaiul de salvie este bun pentru persoanele cu "nervii slăbiţi", care "lunecă uşor în diferite patimi (vicii)" ori care suferă de "poceală" (paralizie în diferite forme). Folosită intern şi extern această plantă vindecă sau ameliorează peste o sută de boli, de la acnee şi tulburări de menopauză la boli de piele, cancer sau răceli. Iată în continuare pe larg despre virtuţile terapeutice ale salviei.

ACŢIUNI:

INTERN: antidiareic mediu-slab, antiflogistic puternic (reduce inflamaţia, având efecte calmante, antipruriginoase), antiseptic bun, astringent bun, antinevralgic bun, antispastic bun, calmant cardiac mediu, expectorant bun, elimină mucozităţile prea abundente din stomac, depurativ puternic, detoxifiant bun, diuretic mediu, excitant al sistemului nervos şi al corticosuprarenalelor, carminativ mediu, coleretic mediu-slab, hipotensiv slab, hipoglicemiant slab, antigalactagog puternic (opreşte secreţia de lapte), antisudorific puternic (reduce transpiraţia), stimulent şi tonic general bun, reechilibrant bun al sistemul neuroendocrin şi în special a marelui simpatic.

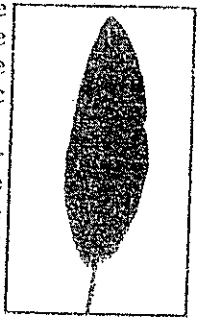
EXTERN: antiinflamator bun, antiseptic bun, antireumatic bun, astringent bun, cicatrizant mediu.



INDICAŢII:

INTERN:

- **menstre neregulate şi alte disfuncţii legate de ciclul menstrual** - pulbere. Se administrează în cure de 2-3 luni în cazul ciclului neregulat. În situaţia sindromului premenstrual se va utiliza în mod special cu 5-7 zile înainte de declanşarea menstruaţiei, până la 2-3 zile după încheierea acesteia. În acest interval de timp se pot utiliza doze mai mari de salvie: 1 gram de 4 până la 5 ori pe zi.
- **astm, bronşite cronice, răceli, gripe, iritaţii ale gâtului, laringită, febre intermitente** - pulbere. Salvia "usucă" excesul de mucus din nas şi plămâni, detensionează zonele afectate de boală prin efectul antispastic şi determină un puternic efect antiseptic local.
- **menopauză, sterilitate secundară, atrofie uterină** - pulbere sau infuzie combinată. Este necesatr să fie realizate cure de minim 2-3 luni. În aceste cazuri se obţin efecte remarcabile dacă salvia se asociază cu seminţe de mărar (*Anethum graveolens*) şi iarbă de năpraznic (*Geranium robertianum*).



- **diaree, diaree la nou-născuţi, inflamaţii gastro-intestinale asociate cu balonări** - pulbere administrată des, în doze mici: un vârf de cuţit de pulbere înainte şi după fiecare masă. În cazul copiilor mici se va prepara o infuzie combinată din care se va administra o jumătate de pahar - un pahar pe zi (se bea fracţionat, pe parcursul întregii zile)
- **diabet** - macerat la rece. Salvia are rol adjuvant în tratarea acestei afecţiuni, fiind recomandată în special femeilor.
- **digestii lente, inapetenţă** - un vârf de cuţit de pulbere, consumată cu 15 minute înainte de fiecare masă.
- **hepatită, dispepsie atonă (dispepsii datorate atoniei), diskinezii, afecţiuni cronice ale căilor biliare** - pulbere. Stimulează secreţia biliară şi în acelaşi timp determină o diminuare a stărilor psihice negative corelate cu tulburările hepatice şi biliare. Este bine să se asocieze cu plante ca genţiana (*Gentiana asclepiadea*) şi sunătoarea (*Hypericum perforatum*).
- **reumatism** - infuzie combinată, în cure de lungă durată (minim o lună). Are efecte depurative şi de combatere a durerilor reumatice.
- **neurastenie, astenii (convalescenţă), oboseală, stare de nervozitate, surmenaj** - pulbere. În cazuri de surmenaj şi oboseală se poate administra împreună cu miere de albine.
- **transpiraţii nocturne, transpiraţia neplăcută a mâinilor şi a subsuorilor, salivaţie excesivă** - pulbere administrată de 3 ori pe zi.
- **cancer (adjuvant)** - infuzie combinată. Se utilizează în special în cancerele cu localizare genitală la femei şi ca adjuvant în cazurile de

La romani, frunzele de salvie erau considerate un elixir universal.

cancer la persoane cu o mare încărcare toxică a organismului. Salvia susţine atât procesele purificatoare şi de eliminare a compuşilor nocivi cât şi o stare de tonus psihic, ce permite o atitudine adecvată de înfruntare a acestor boli grave.

- **pregătirea naşterii** - pulbere. Medicul francez Jean Valnet afirmă că salvia administrată regulat cu o lună înainte de naştere, reduce considerabil durerile şi uşurează astfel naşterea.
- **pentru oprirea lactaţiei** - pulbere sau infuzie combinată.
- **obezitate, celulită** - infuzie combinată.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecţiunii tratate, salvia are efecte foarte bune în următoarele boli şi simptome: tremurături, ameţeli, paralizii, hipotensiune, circulaţie deficitară a sângelui, varice.

EXTERN:

- **gingivită, sângerări ale gingiei, paradontoză, afte bucale** - clătiri puternice ale gurii cu macerat la rece concentrat, de 3-4 ori pe zi.

Iarba de salvie este între cele mai valoroase detoxifiante şi reglatoare din flora ţării noastre.

- **leucoree** - spălături vaginale cu infuzie combinată concentrată. Se vor realiza de două ori pe zi, dimineaţa şi seara.
- **anghină, laringită, boli de gât în general** - gargară cu macerat la rece.
- **eczeme** - spălarea zonelor afectate cu infuzie combinată concentrată, de mai multe ori pe zi. După spălare, zona afectată se lasă o perioadă de timp la aer pentru uscare. În cazul unor eczeme persistente este indicată aplicarea cataplasmelor cu salvie şi coada şoricelului (*Achillea millefolium*).
- **debilitate infantilă** - băi cu infuzie combinată concentrată

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

MACERATUL LA RECE - 2 linguriţe de pulbere din frunze de salvie se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată şi se lasă la macerat aprox. 7 ore, după care se filtrează. Se consumă 1-2 căni de macerat pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de salvie se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ CONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAŢII:

Nu este indicată în perioada alăptării datorită efectului ei antigalactogog.

OBSERVAŢII:

În medicina indiană, Ayurveda, se spune că : "Salvia are o putere specială în eliminarea obstrucţiilor emoţionale şi din minte, în redarea calmului şi a clarităţii. Deasemenea, ea mai ajută la reducerea dorinţei şi a pasiunilor excesive."

UN CAZ CONCLUDENT:

R.D, 38 ani, ingineră, Braşov - dismenoree cu hemoragii uterine foarte abundente

"De mai bine de doi ani, fiecare perioadă de ciclu era un calvar. Dura cam 10 zile şi mai ales la început era atât de abundent încât nici nu puteam să mă mişc din pat din cauza slăbiciunii. De 3 ori, datorită cantităţii foarte mari de sânge pe care o pierdeam, am ajuns chiar la "Urgenţe", unde mi s-au făcut perfuzii şi am fost ţinută sub supraveghere vreme de 2-3 zile. Am făcut mai multe tratamente şi pe

bază de medicamente (anticoncepționale), dar și cu ceaiuri din plante, însă efectele erau doar pentru o lună, pentru că după aceea menstruația revenea și mai puternic și uneori chiar mai repede față de normal. Am ajuns într-o stare că aș fi făcut aproape orice numai să scap de aceste perioade chinuitoare, când cineva de la un magazin naturist mi-a sugerat un alt remediu natural, pe bază de plante astringente. Am folosit timp de trei luni un amestec în proporții egale de frunze de salvie, crețișoară (Alchemilla vulgaris) și traista ciobanului (Capsella bursae pastoris) - toate trei plante cu proprietăți foarte bune contra hemoragiilor, pe care le-am luat sub formă de pulbere, câte o linguriță de 4 ori pe zi. După prima lună ciclul a venit normal, destul de abundent, dar a durat doar 4 zile. În luna a doua, obișnuită deja, mă așteptam să vină și mai puternic, dar am constatat cu uimire și bucurie că deși a durat tot 4 zile, a fost incomparabil mai puțin abundent, pentru ca în a treia lună să fie "normal" ca al multora dintre femeile pe care le cunosc."

BIBLIOTECA SFINTEI MĂNĂSTIRI DRAGOMIRNA
INV. ..... DATA.....

SÂNZIENE GALBENE (DRĂGAICĂ)

- Galium verum -

Este o plantă cu flori galbene, mici și dese ca o ploaie de stele, cu un parfum dulce și un gust contrastant - puternic amar. În medicina populară este cunoscută mai mult ca plantă magică decât ca și plantă de leac, însă virtuțile sale terapeutice sunt incontestabile. Iarba de sânziene este puternic cicatrizantă (mai ales extern), are o influență binefăcătoare asupra activității glandei tiroide (mecanismul de acțiune este deocamdată neelucidat), având și un rol de stimulent digestiv prin principiile sale amare. Băile cu extract de flori de sânziene se pare că au un puternic efect revigorant și stimulent imunitar, fiind folosite cu succes în medicina populară pentru profilaxia bolilor infecțioase, precum și pentru reîntinerire și combaterea reumatismului.

ACȚIUNI:

INTERN: antireumatic puternic, antiseptic intestinal și urinar mediu-slab, calmant psihic blând și foarte subtil (se constată chiar o calmare a stărilor de excitație cerebrală), cicatrizant bun, coleretic și colagog mediu, diuretic bun, laxativ slab, foarte bun reglator al activității glandei tiroide, tonic amar mediu, tonic general bun.

EXTERN: antireumatic bun, antiseptic și cicatrizant puternic, cosmetic, ajută la eliminarea petelor de pe piele.

INDICAȚII

INTERN:

- **hiper și hipotiroidie, noduli tiroidieni** - pulbere. Cele mai bune rezultate se obțin când se asociază cu drobița (*Genista tinctoria*) și turița mare (*Agrimonia eupatoria*), în proporții egale. Din acest amestec de pulberi se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi.
- **cancer al tiroidei și paratiroidei** - pulbere (ca și la nodulii tiroidieni). Se face în plus gargară cu infuzie concentrată de sânziene galbene și cataplasme pe zona gâtului.
- **reumatism, infecție urinară și renală, boli de piele, intoxicații (ca adjuvant)** - infuzie combinată, 3 căni pe zi, pe stomacul gol. În aceste afecțiuni se obțin efecte foarte bune și prin folosirea sânzienelor sub formă de tinctură, care se asociază în proporții egale cu tinctura de ienupăr (*Juniperus communis*).

- **hernie** - pulbere.

- **diaree, enterită, enterocolită, sindrom entero-renal** - infuzie combinată.

- **erupții pe piele** - infuzie combinată. Se administrează 3-4 căni pe zi, în asociere cu trei frați pătați (*Viola tricolor*).

- **constipație** - pulbere. Se recomandă mai ales persoanelor la care tulburarea apare pe fondul stărilor de tensiune lăuntrică, agitație, anxietate.

- **nervozitate, tulburări de menopauză, nevroză** - macerat la rece. Se combină foarte bine cu lavanda (*Lavandula officinalis*) și cu teiul (*Tilia sp.*). În cazuri de isterie sau agitație foarte puternică se va folosi împreună cu rădăcina de valeriană (*Valeriana officinalis*).

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere și infuzie combinată, în: stări de excitație cerebrală, afecțiuni febrile (friguri), epilepsie, isterie, insomnie, stări de boseală și slăbiciune.

EXTERN:

- **răni, răni care nu se închid** - cataplasmă cu iarbă de sânziene galbene

- **reumatism, debilitate la copii** - băi cu infuzie combinată superconcentrată.

- **pete pe piele (remediu cosmetic)** - cataplasmă.

- **erizipel, erupții tegumentare** - băi locale cu infuzie combinată superconcentrată.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

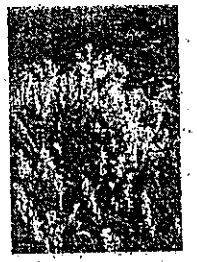
PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după 30 de minute de la administrare. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 linguriță de pulbere de sânziene se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriță.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu puțină apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de părți aeriene înflorite de sânziane galbene, iar restul se completează cu alcool de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac și se lasă la macerat conținutul vreme de 8 zile, după se filtrează și se trage în sticluțe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriță diluată în 100 ml. de apă, de 3-4 ori pe zi.



În tradiția vindecării populare sânzienele sunt printre cele mai importante plante magice de la noi.

OBSERVAȚII:

♦ În hernie sânzienele galbene se asociază foarte bine cu plantele carminative (cimbru - *Thymus vulgaris*, sovârf - *Origanum vulgare*, chimen - *Carum carvi*)

♦ În bolile tiroidiene și în cancer tratamentul cu sânziene galbene va fi de lungă durată. Se vor realiza alternativ, câte 4 luni de administrare a plantei, urmate de o lună de pauză, după care tratamentul se reia.

♦ Sânzienele galbene, mai mult ca alte plante, au o anumită selectivitate a acțiunii terapeutice, fiind mai eficiente în cazul anumitor persoane. Astfel, dacă pentru unii bolnavi de cistită sau reumatism ea se dovedește a avea efecte de intensitate medie, pentru o persoană foarte compatibilă cu această plantă efectele vor fi de intensitate mare. Evident, pentru a afla cât de compatibili suntem în tratament cu această plantă nu rămâne decât să o testăm.

Florile plantei sunt un remediu de excepție pentru tulburările tiroidei.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

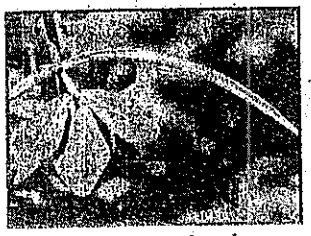
UN CAZ CONCLUDENT:

A.D., 48 ani, inginer, Braşov - noduli tiroidieni

Am cunoscut întâmplător această situaţie, a unei bune cunoştinţe pasionată de folosirea plantelor medicinale. Acum mai bine de un an, îmi spunea într-un dialog pe care l-am avut cu dânsa, că soţului ei îi apăruseră noduli tiroidieni şi că este foarte îngrijorată, mai ales că i se recomandase să meargă la Cluj pentru o biopsie. Nu am mai văzut-o de atunci decât în treacăt, fără să mai întreb ceva despre soarta soţului ei. Iată însă că întâlnind-o recent şi discutând din nou despre subiectul ei preferat - plantele, îmi spune: "Ştiţi ce s-a întâmplat până la urmă cu soţul meu? Nu l-am lăsat să meargă la biopsie înainte să facă un tratament cu plante, ca să nu dispere dacă era vorba de un cancer şi nici să nu se lase moale şi să nu facă nimic, dacă era ceva mai simplu. I-am dat să bea macerat la rece din sânziene şi acum se miră toată lumea că nodulii i-au dispărut fără urmă." Surprins în mod plăcut de această veste încurajantă pentru foarte mulţi suferinzi de această boală am vrut să aflu mai multe despre acest caz şi mai ales despre tratamentul urmat. Aşa am ajuns să aflu că timp de aproape un an de zile el a băut câte un litru de macerat la rece pe zi, însă nu doar din sânziene, ci şi cu drobiţă (Genista tinctoria) şi turiţă mare (Agrimonia eupatoris), fără să reuşească însă să fie foarte constant sau să respecte un regim alimentar mai strict. Nodulii s-au retras treptat până au dispărut complet după aproximativ 7-8 luni de tratament "lejer", adică inconstant, cu mici pauze, dar el a continuat să folosească plantele pentru siguranţă. Rezultatele investigaţiei medicale realizate în urma acestui tratament sunt şocante pentru orice medic care a văzut starea tiroidei sale acum un an de zile: nodulii tiroidieni au dispărut fără urmă, susţinând încă o dată efectele miraculoase pe care le pot exercita asupra noastră simplele şi, din păcate, mult ignoratele plante de leac.

SCHINDUF

- Trigonella foenum-graecum -



Este o plantă adusă la noi de pe însoritele ţărmuri ale Mării Mediterane, unde era folosită în scopuri terapeutice cu mii de ani în urmă. În Egiptul Antic, precum şi în Grecia şi Roma, schinduful era folosit de atleţi şi luptători pentru a le spori forţa fizică şi pentru a-i ajuta să se regenereze rapid după lupte. La rândul lor femeile consumau seminţele acestei plante pentru a-şi rotunji formele şi pentru a căpăta un plus de feminitate. Aceleaşi utilizări le-a căpătat şi la noi, în sudul ţării, unde a fost aclimatizat pentru prima oară.

În terapia modernă schinduful ocupă un loc aparte, fiind un substitut al vastei game de anabolizante de sinteză (substanţe pentru creşterea forţei şi a masei musculare), dar şi al unor medicamente cu efecte hormonale. El reglează apetitul şi asimilaţia, ajută la recuperarea rapidă a convalescenţilor, măreşte capacitatea de efort, ajută la eliminarea sterilităţii şi impotenţei, are efecte favorabile asupra glandei tiroide (mai ales în hipertiroidie).

ACŢIUNI:

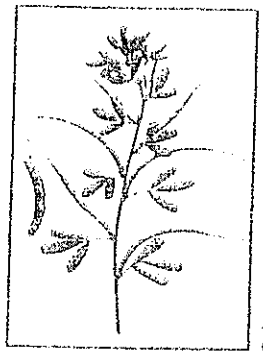
INTERN: anabolizant puternic, antiinflamator mediu, cicatrizant mediu-slab, galactogog puternic (măreşte secreţia de lapte la femeile care alăptează), afrodisiac bun (are efecte mai ales pe termen lung), diuretic şi depurativ bun, expectorant de intensitate medie, stimulează procesele de regenerare din organism, sursă de vitamina PP, puternic tonic şi stimulent neuromuscular.

EXTERN: antiinflamator bun.

INDICAŢII:

INTERN:

- **efort mare sau prelungit, sport de performanţă, surmenaj fizic** - pulbere. Se ia o linguriţă de pulbere de 4 ori pe zi.
- **slăbiciune corporală (subponderalitate), deficienţe în asimilaţie, slăbiciune musculară** - pulbere. Se ia o linguriţă pe stomacul gol, cu jumătate de oră înainte de fiecare masă. Planta se foloseşte constant, administrată pe cât posibil la aceleaşi ore, timp de minim o lună.
- **convalescenţă** - pulbere. Se amestecă o linguriţă de pulbere cu o



lingură de miere şi se administrează pe stomacul gol cu puţină apă. Se iau 3 asemenea doze pe zi.

- **boala Basedow** - pulbere: o linguriţă de 4 ori pe zi. Este util mai ales celor care au greutate corporală redusă. Se va asocia în tratament cu sânzienele galbene (*Galium verum*) şi turiţa mare (*Agrimonia eupatoria*).

- **anemie** - pulbere. Nu compensează direct deficitul de fier, dar îmbunătăţeşte sensibil procesul asimilaţiei acestui element şi se pare că are o acţiune reglatoare asupra procesului producerii de elemente figurate ale sângelui.

- **anorexie (lipsa patologică a apetitului alimentar), anorexie la copii** - o linguriţă rasă de schinduf se combină cu puţină pulbere (un sfert de linguriţă) de fenicul (*Foeniculum vulgare*). Se administrează cu un sfert de oră înainte de masă

- **impotenţă sexuală, sterilitate (atât la femei câte şi la bărbaţi)** - pulbere: o linguriţă de 4 ori pe zi. Se fac cure de lungă durată (6-8 luni). Efecte bune se obţin prin asocierea cu pulbere de brânca ursului (*Heracleum sphondylliuni*). Se constată o eficienţă mult mai mare la persoanele firave, cu greutate corporală sub normal.

- **astenie fizică şi psihică** - infuzie combinată. Pentru un efect mai puternic la preparare infuziei combinate se pune şi o jumătate de linguriţă de pulbere de busuioc (*Ocimum basilicum*).

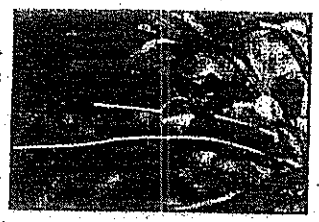
- **tuberculoză (adjuvant)** - pulbere. Se foloseşte mai ales pentru amplificarea vitalităţii şi creşterea armonioasă a masei corporale.

- **alăptare (pentru stimularea secreţiei de lapte)** - se ia o linguriţă de seminţe fin măcinate împreună cu 1-2 linguriţe de miere, de 3 ori pe zi.

- **neurastenie, nevroze** - se fac cure îndelungate, în asociere cu pulbere de seminţe de fenicul (*Foeniculum vulgare*): o linguriţă de pulbere de 3-4 ori pe zi. Are efecte psiho-stabilizante şi tonice generale, fiind util mai ales persoanelor cu accentuată slăbiciune corporală, anorexice.

- **artrită, sciatică** - infuzie combinată.

- **boala canceroasă (adjuvant)** - se ia jumătate de linguriţă de pulbere înainte de masă pentru a favoriza asimilaţia, pentru a stimula uşor apetitul şi a ajuta la regenerarea rapidă a organismului.



- **bronşită, gripă, tuse cronică** - pulbere:

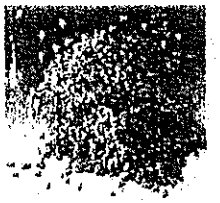
3-4 linguriţe pe zi. Înainte de a fi înghiţită pulberea se ţine cât mai mult sub limbă aşa încât substanţele antiinflamatoare şi expectorante pe care schinduful le conţine să-şi facă efectul local. Principalul rol al schindufului în aceste afecţiuni este însă de a ajuta la menţinerea vitalităţii pacientului, de a stimula procesele naturale de regenerare şi de a menţine funcţiile digestive şi de asimilare.

Alte utilizări interne:

Seminţele de schinduf mai sunt indicate în: pelagră, hiperglicemie, dureri de dinţi, edeme generalizate (hidropizie), alergie, dizenterie, dispepsie.

EXTERN:

- **răni purulente, furunculoză, abcese, inflamaţii ale ganglionilor limfatici** - seminţele măcinate fin se amestecă cu apă călduţă obţinându-se un "terci" care se aplică pe locul afectat vreme de o oră, după care se curăţă cu o infuzie de muşeţel (*Matricaria chammomilla*) şi se lasă să se usuce la aer vreme de încă o oră.



Seminţele de schinduf - o alternativă naturală la anabolizantele de sinteză.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

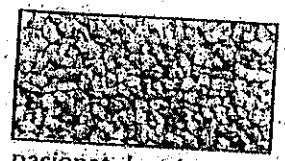
PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - o linguriţă de pulbere de schinduf se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - seminţele de schinduf se macină foarte fin, după care se amestecă într-un vas cu puţină apă caldă pentru a obţine astfel o pastă de consistenţa aluatului. Pasta se aplică pe zonele afectate, într-un tifon, se leagă şi se acoperă cu un nailon pentru a-şi păstra umiditatea.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.



UN CAZ CONCLUDENT:

P.S., 47 ani, electrician, Timişoara - atrofie musculară generalizată.

"Sunt un om care dintotdeauna am fost pasionat de mişcare şi sport, am trăit mereu cu bucurie şi entuziasm toate experienţele vieţii. Nenorocul m-a ajuns şi aceasta probabil nu pentru că am fost foarte bun, ci pentru că am făcut şi greşeli - am băut mult, m-am certat şi am fost tare iute la mânie. Am ajuns însă să-mi dispară pur şi simplu puterea: vreme de mai multe luni de zile n-am putut să mai merg aproape de slăbit ce eram. Medicii au spus că e atrofie musculară, că nu se ştie exact cauza şi că nu au ce să-mi facă. Soarta mi-era într-un fel pecetluită mai ales că sunt singur şi cum toată musculatura a început să se subţieze mă gândeam ce mă voi face dacă nu voi putea să mai merg deloc... Am făcut 20 de şedinţe de acupunctură la cabinetul unui medic ce-mi este prieten şi m-am simţit mult mai întărit, ba chiar am început să mai cresc în greutate (de când s-a declanşat boala am slăbit 20 de kilograme!). Tot el mi-a mai spus câteva remedii simple care m-au ajutat enorm şi după ce am încheiat tratamentul cu ace: zilnic să iau câte 4-5 linguriţe de praf din seminţe de schinduf, care ajută la creşterea muşchilor şi a greutăţii corporale în general. Ca hrană, mi-a recomandat să nu mai consum zahăr şi carne, ci să mănânc multe proteine vegetale din soia şi nuci şi să folosesc numai ulei presat la rece. Deasemenea trebuie să elimin complet alcoolul, ţigările, cafeaua şi orice substanţă nocivă (inclusiv aditivii alimentari care se întâlnesc în tot mai multe alimente).

Vreme de mai multe săptămâni de când am început să iau schinduful şi să mă alimentez în felul recomandat, nu s-a produs nici un efect. Apoi parcă am început să ia în greutate - muşchii au început să se "umfle" şi după 2-3 luni de tratament, când am avut curajul să mă cântăresc, am observat că am luat deja 4 kilograme în greutate. În prezent fac, pe măsura posibilităţilor fizice de acum, gimnastică şi continui cu sfinţenie tratamentul. Încă nu m-am vindecat de tot, dar îmi dau seama că mai am multe de învăţat prin această boală straniе şi a cărei cauză fiziologică nu se cunoaşte şi oricum îmi dau seama, atât eu cât şi medicii care mi-au pus diagnoscul, că ce s-a produs cu mine este o minune şi un ajutor de la Dumnezeu."

SULFINA

- Melilotus officinalis -

O întâlnim pe dealuri, în marginile de vie şi pe pajişti. Are o tulpină înaltă, cu multe ramificaţii şi flori mici, galbene, cu un parfum dulce-adormitor. Este un calmant psihic şi cardiac deosebit, are efecte somnifere, diminuează sensibilitatea la durere şi echilibrează activitatea psihică. În tratamentele de lungă durată ale bolilor reno-urinare, genitale, hepatice are efecte blânde, dar puternice. Iată în continuare mai multe informaţii despre virtuţile şi aplicaţiile acestei plante încă prea puţin exploatată de medicină:

ACŢIUNI:

INTERN: anestezic slab, anticoagulant puternic (antiagregant plachetar), antiinflamator mediu, antispastic bun, astringent mediu-slab, calmant bun, digestiv mediu-slab, diuretic puternic, emolient bun pentru căile respiratorii şi urinare, favorizează regenerarea ţesutului hepatic (acţiune puternică), somnifer mediu (hipnotic), hipotensiv mediu-slab.

EXTERN: analgezic slab, antiinflamator bun, astringent mediu, emolient bun, cicatrizant bun.

INDICAŢII:

INTERN:

- **tromboflebită, embolii, varice, arterită** - are rol adjuvant, acţionând mai ales prin efectul anticoagulant. Se administrează sub formă de infuzie combinată: 2-3 căni pe zi. Se poate asocia cu anghinarea (*Cynara scolymus*) în părţi egale, pentru a avea un efect mai complet.
- **inflamaţii ale tubului digestiv (gastrice, ale colonului şi ale intestinului subţire)** - infuzie combinată.
- **boli de stomac care apar pe fond de stres: gastrită hiperacidă, ulcer gastro-duodenal** - pulbere. Se ia o linguriţă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, planta ţinându-se sub limbă 15 minute, după care se înghite cu apă. Acţionează pe de o parte prin efectul emolient şi cicatrizant, protejând mucoasa gastrică, iar pe de altă parte diminuează reactivitatea la stres, care se ştie că este cauza numărul unu în această categorie de afecţiuni.

Planta este o prezență frecventă la marginea livezilor, viilor și pădurilor.

- **icter, hepatită acută și cronică, boli de ficat în general** - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de 30 de zile cu 10 zile de pauză. În ciroza umedă se administrează sub formă de pulbere, în asociere cu anghinarea (*Cynara scolymus*) în proporții egale.
- **migrene, dureri de cap, vomă, subponderalitate** - pulbere, câte o linguriță administrată de 3 ori pe zi.
- **nevralgii** - pulbere. Se asociază cu tratamentul extern cu cataplasme calde cu sulfină.
- **angoasă, nervozitate, insomnii** - infuzia combinată. Pentru tratarea insomniei se bea 1 cană de infuzie combinată (preparată din 2 linguriță de plantă la cană) înainte de culcare.
- **dureri reumatismale** - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol, în cure de 30 de zile cu 10 zile de pauză. Acționează prin efectul diuretic și depurativ, dar și prin efectul calmant direct al durerilor. În paralel se vor realiza cataplasme cu această plantă.
- **dureri uterine, retenții urinare, cistită** - infuzie combinată. Se beau 4 căni (1 litru) pe zi pentru stimularea diurezei. Sulfina are efecte calmante și emoliente (reducând durerea și usturimea), cicatrizante și anticatarale (urina se va limpezi), antispastice.

Sulfina este un elixir pentru rinichi și căile urinare, încă prea puțin pus în valoare.

Alte utilizări interne:

Iarba de sulfină sub formă de pulbere sau de infuzie combinată mai este indicată în: bronșite și catare bronhice, dispepsii, colici renale și gastrice, tulburări de menopauză.

EXTERN:

- **inflamații oculare (conjunctivite, blefarite, ulcior)** - comprese pe pleoape cu infuzie combinată ceva mai concentrată (4 linguriță de pulbere de plantă la o cană de apă)
- **metrite, metro-anexite** - se fac irigații cu infuzie combinată foarte concentrată (5 linguriță de pulbere de plantă la o cană de apă)
- **colici abdominale** - cataplasme. Se pun pe abdomen, se învelesc cu o bucată de nailon, iar deasupra se pune o sticlă cu apă foarte caldă.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de sulfină se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

Partea aeriană a plantei are un efect puternic calmant și reglator al activității nervoase.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

PRECAUȚII:

Atenție! Folosirea sulfinei uscate în mod defectuos (care parțial a mucegăit) poate conduce la hemoragii interne!

OBSERVAȚII:

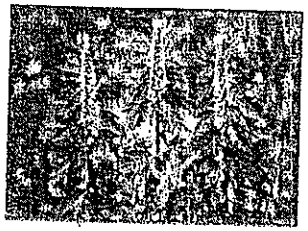
Sulfina uscată are un efect interesant de combatere a insectelor dăunătoare, mai ales a moliilor (dar și a țânțarilor, puricilor). Acestea nu se pot înmulți și trăi în încăperile cu miros intens de sulfină.

Sulfina - un sedativ blând ca acțiune și totodată puternic.

S

TALPA GÂȘTEI

- Leonurus cardiaca -



Are o tulpină înaltă de până la un metru, flori roz-roşiatice care apar în mijlocul verii şi frunzele adânc lobate, aducând ca formă cu talpa unei gâşte, de unde şi denumirea populară. Este un adevărat miracol în terapia bolilor cardio-vasculare, nervoase şi psihice, întrecând adesea ca eficienţă surate de-ale sale mai la modă cum ar fi sunătoarea (*Hypericum perforatum*) sau valeriana (*Valeriana officinalis*). Iată în continuare care sunt principalele sale calităţi terapeutice şi indicaţii.

ACŢIUNI

INTERN: antiastmatic mediu (împiedică apariţia senzaţiei de sufocare), antidepresiv mediu, antispasmodic bun, astringent bun, calmant general bun, calmant cardiac puternic, calmant gastric bun, cicatrizant mediu-slab, diminuează stările de excitaţie cerebrală, expectorant mediu-slab, hipotensiv bun (acţionează mai degrabă în sens reglator), produce relaxarea vaselor sanguine care alimentează cordul şi într-o anumită măsură a cordului în sine, tonic cardiac puternic, tonic general, uterotonic bun (favorizează tonifierea uterului), vasoconstrictor periferic mediu.

EXTERN: antiinflamator bun, antiseptic mediu-slab, astringent şi cicatrizant bun, regenerativ epitelial mediu.

INDICAŢII

INTERN:

- **aritmie cardiacă de origine nervoasă, hipertensiune arterială, ischemie cardiacă (atât forme dureroase, cât şi nedureroase)** - pulbere. Se vor realiza alternativ o lună de tratament cu o lună de pauză. În perioadele de pauză se vor utiliza alte plante antiaritmice: rădăcină de cicoare (*Cichorium intybus*) şi fructe de păducel (*Crataegus oxyacantha*).
- **tulburări de menopauză, dismenoree (ciclu menstrual neregulat şi/sau dureros), amenoree (absenţa sau întârzierea patologică a menstruaţiei)** - pulbere, 4 linguriţe pe zi. Pentru efecte mai rapide se poate asocia cu pulberea de salvie (Salvia officinalis).
- **reumatism** - infuzie combinată.
- **bronşită, astm, crize astmatice care apar pe fond de stres** - infuzie combinată. Se consumă 1-2 căni pe zi.

- **depresie, depresie însoţită de anxietate** - pulbere. Se asociază excelent cu sunătoarea (*Hypericum perforatum*).
- **prolaps şi atrofie uterină** - pulbere, 4 linguriţe de pe zi, în cure de minim 6 luni. Se asociază excelent cu creţişoara (*Alchemilla vulgaris*)
- **gastrită hiperacidă pe fond de stres, colită de fermentaţie, digestie dificilă** - se administrează sub formă de pulbere.
- **distonie neurovegetativă** - se administrează sub formă de pulbere.

EXTERN:

- **contuzii, răni** - cataplasmă cu vârfuri înflorite de talpa gâştei
- **arsuri** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată.
- **reumatism** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată. Are rol de diminuare a durerilor
- **prolaps uterin** - băi de şezut cu infuzie combinată superconcentrată (se face şi tratamentul intern cu această plantă - o linguriţă de 4 ori pe zi)

Alte utilizări externe:

Utilizarea acestei plante mai este consemnată cu succes ca adjuvant în: febră tifoidă (se pun cataplasme pe ceafă şi tălpi), dureri de spate (cataplasma sau unguent pe locul afectat).

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Se poate mânca după 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de talpa gâştei se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

TĂTĂNEASA

- Symphytum officinalis -

Este o plantă înălțată, cu flori roșii-violacee, cu tulpină și frunze cu peri scurți și aspri, care crește spontan la marginea culturilor, în luminișuri și în locuri cu umiditate ridicată. Încă din Antichitate era considerată o plantă medicinală redutabilă, în prezent ea intrând în componența a peste 300 de produse farmaceutice și parafarmaceutice fabricate și comercializate în Europa și Statele Unite. Principalele proprietăți ale rădăcinii de tătăneasă sunt cele antiinflamatoare, regenerative epiteliale și antitumorale. Sub acțiunea rădăcinii de tătăneasă stările inflamatorii se reduc, timpul de cicatrizare al rănilor, de consolidare a articulațiilor sau de sudare a oaselor se înjumătățește. Deasemenea, în foarte multe cazuri sub acțiunea acestei plante se remarcă efecte de stagnare a procesului de proliferare a celulelor maligne și chiar de remisie a tumorilor (efect datorat alantoinei din rădăcina acestei plante).

ACȚIUNI

INTERN: antihemoragic slab, antiinflamator puternic, antitumoral puternic, astringent slab, antidiareic și antidizenteric mediu, cicatrizant puternic, decongestiv bun, emolient foarte puternic, expectorant bun, răcoritor, puternic regenerativ pentru mucoasele respiratorii, digestive și urinare, tonic general de intensitate medie.

EXTERN: antiinflamator puternic, antitumoral puternic, calmant bun, emolient puternic, foarte puternic regenerativ epitelial (mărește viteza de regenerare a țesuturilor epiteliale - piele și mucoase - distruse prin șoc, intervenții chirurgicale etc.).

INDICAȚII

INTERN:

- **hemoragii ușoare (metroragii slabe, hemoptizii)** - infuzie combinată.
- **enterite cu diaree și dizenterie (mai ales la persoane slabe, care consumă puține lichide)** - decoct combinat. Tătăneasa ajută la stoparea acestor fenomene datorită unui efect de precipitare a proteinelor din conținutul intestinal.
- **ulcer stomacal, gastrită hiperacidă** - macerat la rece. Se consumă cu consecvență în cure de durată mai lungă (2-3 luni), chiar dacă

durerile dispar relativ repede după începerea utilizării plantei. Pentru efecte maxime se va folosi în paralel cu maceratul din tătăneasă, pulbere din rădăcină de obligeană (*Acorus calamus*) - un vârf de cuțit de 4 ori pe zi.

- **infecții pulmonare (adjuvant), bronșite, tuse seacă de diferite etiologii, infecții la nivelul gâtului** - se consumă câte 1-2 linguriță de pulbere de tătăneasă, în amestec cu pulbere de salvie (*Salvia officinalis*), de 3 ori pe zi. Înainte de înghițire planta se mestecă foarte bine pentru a fi astfel îmbibată cu salivă.
- **adjuvant în boala canceroasă cu diverse localizări (plămâni, colon, rect, esofag etc.)** - macerat la rece. Se bea un pahar dimineața și unul seara. Profilactic pentru cancerul la gât se poate folosi un preparat din rădăcină proaspătă de tătăneasă, macerată în miere. Pentru acest caz proporția este de 250 de grame de pulbere de tătăneasă la 500 de grame de miere. Se administrează câte o linguriță din amestec de 2-3 ori pe zi sublingual. Acest preparat poate fi utilizat și în alte afecțiuni ale gâtului, precum și în recuperarea după intervenții chirurgicale în această regiune (are efecte cicatrizante excelente).
- **gută** - infuzie combinată.
- **hernie** - macerat la rece. Se asociază cu plante puternic astringente, cum este răchitanul (*Lythrium salicaria*) și coada racului (*Potentilla anserina*). Se va face în paralel cu aplicațiile externe. Este recomandat ca pe întreaga durată a acestei terapii să se apeleze la o alimentație preponderent bazată pe cruditați (legume și fructe nepreparate termic).

EXTERN:

- **entorse, luxații, fracturi (perioada de consolidare de după scoaterea bandajului ghipsat)** - se aplică o cataplasmă cu pulbere de tătăneasă vreme de minim 2 ore pe zi. Pentru a împiedica macerația tegumentelor după îndepărtarea cataplasmei se lasă să se usuce pielea la aer vreme de 10-15 minute.

- **nevralgii** - se aplică o cataplasmă cu pulbere de tătăneasă peste care se pune eventual o sticlă cu apă caldă pentru a intensifica efectul calmant.
- **răni, intervenții chirurgicale** - cataplasmă. Efecte mai bune se obțin cu tinctura (evaporată 50%), care este perfect sterilă.
- **cicatrici cheloide, plăgi canceroase, tumori exteriorizate** - se aplică zilnic vreme de 1-2 ore o

cataplasmă cu tătăneasă, arnică (*Arnica montana*) şi eventual mărul lupului (*Aristolochia clematitis*) în proporţii egale. După îndepărtarea cataplasmei locul se lasă la aer să se zvânte vreme de 1 oră.

- **hematoame** - cataplasmă ţinută vreme de 2-3 ore.

- **crăpături ale mameloanelor, ulcere varicoase la gambă şi ulcere rebele** - cataplasmă sau spălări cu macerat concentrat (în cazul ulcerelor varicoase pe care nu se poate aplica multă vreme cataplasma). După aplicarea maceratului, zona afectată se lasă la aer vreme de 20-30 de minute pentru a se usca.

- **cancer bucal, cancer de limbă** - se fac clătiri ale gurii cu macerat concentrat. În cazul în care tumora este situată mai profund se va face suplimentar şi o gargară profundă cu macerat concentrat.

- **tromboflebită, arteriită, tromboză** - cataplasmă pe locul afectat.

- **paradontoză, stomatită** - se fac clătiri ale gurii cu infuzie combinată mai concentrată (4 linguriţe la o cană de apă) de 2-3 ori pe zi. O variantă foarte eficientă constă în menţinerea în gură a pulberii de plantă timp de 15-20 de minute, de 2-3 ori pe zi. După acest interval de timp pulberea nu se înghite, ci se aruncă.

- **faringită, dureri de gât, tuse, tuse seacă ori iritativă** - gargară cu infuzie combinată mai concentrată (4 linguriţe la o cană de apă)

- **ten iritabil, cu pete, ofilit** - se aplică măşti cosmetice preparate din pulbere înmuiată cu lapte proaspăt, o dată sau de două ori pe săptămână.

- **hemoroizi, fisuri anale** - băi de şezut cu macerat la rece din tătăneasă sau aplicaţii locale cu o pastă groasă obţinută din pulbere de rădăcină şi apă călduţă.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

MACERATUL LA RECE (reţeta pentru obţinerea a 200 ml.)- o linguriţă de pulbere de tătăneasă se lasă la înmuiat într-o jumătate de pahar de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează. Preparatul obţinut se bea de regulă înainte de masă cu un sfert de oră. Doza: 2- 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere din rădăcina de tătăneasă se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert

de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

MACERATUL CONCENTRAT - se prepară din 1 lingură de pulbere la o cană cu apă. Este indicat pentru uz extern, în cazul spălării rănilor greu vindecabile, comprese sau pentru spălături bucale şi gargară.

PRECAUŢII:

Folosirea internă a tătănesei sub formă de pulbere este mai puţin indicată (mai ales atunci când nu este asociată şi cu alte plante medicinale) deoarece fiind foarte mucilaginoasă planta tinde să formeze adevărate agregate moi, extrem de greu de digerat, care rămân mult timp în stomac. De aceea este de preferat ca pentru uzul intern să folosim maceratul la rece şi infuzia combinată. Se poate utiliza sub formă de pulbere fără a crea dificultăţi doar în combinaţie cu alte plante medicinale, în amestecuri în care tătăneasa este într-o proporţie redusă (5-20%).

OBSERVAŢII:

UN CEAI DE TĂTĂNEASĂ ARE UN POTENŢIAL CANCERIGEN MAI MIC DECÂT UN SUC ÎNDULCIT CU ZAHARINĂ

Tătăneasa (rădăcina) este între cele mai puternice regenerative epiteliale şi antiinflamatoar e din lume.

În ultimii ani se aud tot mai mult voci care susţin faptul că anumite plante medicinale tradiţionale, printre care la loc de frunte se află tătăneasa, ar avea efecte cancerigene. Aşa cum precizam, tătăneasa era utilizată încă din Antichitate. Pe teritoriul ţării noastre este folosită din timpuri străvechi. O lucrare de referinţă în ce priveşte utilizarea populară a plantelor, "Enciclopedia de etnobotanică românească" precizează faptul că tătăneasa este una dintre cele mai importante şi mai folosite plante medicinale de la noi din ţară, consacrându-i un spaţiu foarte amplu. Jumătate din reţetele descrise în această enciclopedie sunt pentru uz intern.

A devenit un fapt aproape obişnuit să se constate, după un deceniu de utilizare, că un produs farmaceutic de sinteză are efecte nocive sau toxice, dar nu este la fel de firesc ci e chiar total neobişnuit ca o plantă atât de larg utilizată ca tătăneasa să se dovedească toxică după două-

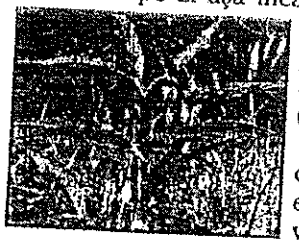
trei mii de ani de experimentare şi utilizare pe întregul Glob. Acesta este motivul pentru care am mers pe firul studiilor făcute, studii ce susţin că tătăneasa ar fi cancerigenă.

Argumentele pe baza cărora s-a ajuns ca tătăneasa să fie considerată toxică sunt doar două la număr: 1. Animalele furajate cu cantităţi mari de tătăneasă au prezentat tulburări hepatice. La autopsierea unor animale din loturile experimentale unele dintre ele prezentau tumori hepatice. 2. Au fost izolaţi anumiţi compuşi ai tătănesei - aşa numiţii alcaloizi pirolizidinici - a căror efect mutagen şi cancerigen a fost demonstrat prin teste de laborator.

În baza acestor două fapte s-a făcut o campanie extraordinară prin care s-a susţinut sus şi tare că "tătăneasa este cancerigenă". Evident, au fost doar câteva vocile unor "experţi" care au susţinut cu vehemenţă acest lucru, dar mediile de informare au fost de fapt cele care au întreţinut cel mai puternic acest curent de opinie.

Pentru a afirma, totuşi, pe un temei ştiinţific că tătăneasa este în tratamentul intern cancerigenă pentru om ar trebui să se răspundă la câteva întrebări extrem de incomode:

1. Care au fost dozele, calculate pe kilogram corp, care au fost administrate animalelor din experimente? - Dacă au fost administrate 20 de grame pe kilogram corp timp de 3-6 luni subiecţilor din experimentele menţionate, atunci acest fapt nu are nici o validitate din punct de vedere al medicinii umane. Aceasta, deoarece în acest caz ar trebui să-i administrăm unui adult de 75 de kilograme 1,5 kg de tătăneasă pe zi aşa încât să apară efectele cancerigene menţionate.



Dacă doza cancerigenă ar fi de doar 2 g /kilogram corp, atunci un adult ar risca doar dacă ar lua 150 de grame de tătăneasă pe zi (trei pungi de Plafar!).

Neaşteptat de multe substanţe pe care le consumăm zilnic au un potenţial cancerigen extrem de ridicat: zaharina produce cancer al vezicii şi al prostatei, carnea de porc consumată în cantităţi mari produce cancer al colonului, nitraţii din mezeluri produc cancer al ficatului, glutamaţii (conservanţi alimentarei întâlniţi în preparatele tip Vegeta) produc cancer al ficatului etc. De aici se deduce foarte clar că ceea ce contează foarte mult în estimarea riscului cancerigen al unei substanţe este doza. Ori exact doza nu a fost luată în calcul în cazul tătănesei.

2. Care este efectul alăturării alcaloizilor pirolizidinici (cu efect demonstrat cancerigen) unor alte substanţe, antitumorale, cum ar fi alantoina, care se află în stare naturală în tătăneasă? - în farmacognozie

este cunoscut efectul sinergic al substanţelor active existente într-o plantă medicinală. Desprinşi de "contextul" plantei ca întreg, plantă ce ne conţine zeci şi sute de substanţe active, într-adevăr alcaloizii în cauză au efect cancerigen. "Problema" este că nu sunt administraţi alcaloizii simpli, ci planta întreagă. Semne de întrebare ar putea apărea doar în cazul unor produse de semisinteză sau a unor extracte în care ar fi schimbată compoziţia naturală a tătănesei.

Contrar celor afirmate în unele medii de informare, tătăneasa este un antitumoral redutabil.

3. Care este gradul de intensitate al presupusei acţiuni cancerigene a tătănesei? - Sunt anumite substanţe, printre care la loc de frunte se află, paradoxal, medicamentele de sinteză anticancerigene, care au o toxicitate extrem de mare. Există, însă, şi o listă de câteva sute de substanţe, dintre care multe sunt consumate de noi zilnic, care au un potenţial cancerigen suficient de redus aşa încât să nu prezinte riscuri majore. De exemplu nitriţii din mezeluri sunt substanţe cancergiene binecunoscute, totuşi sunt toleraţi în anumite doze. Acelaşi lucru se aplică şi la anumiţi stabilizatori de aromă, îndulcitori, conservanţi, etc. pe care-i consumăm zilnic, uneori chiar fără să ştim. Singura referire cât de cât precisă pe care o găsim în literatura noastră despre gradul de toxicitate al tătănesei este în cartea lui Mark Mayell - "Ghid naturist de prim ajutor" (Editura Colosseum 1996): "În cercurile fitoterapeutice internaţionale se sugerează că potenţialul cancerigen al unei ceşti de tătăneasă este mai scăzut decât al unui suc îndulcit cu zaharină". Vă lăsăm să trageţi concluziile.

4. Având în vedere că tătăneasa a fost şi este una din cele mai folosite plante la nivel mondial, care sunt statisticile medicale privitoare la utilizarea tătănesei? - Într-o dispută privitoare la toxicitatea unui procedeu sau a unui remediu întotdeauna ultimul cuvânt îl are statistica. Din '85-'89 când au luat naştere curentele de opinie "anti-tătăneasă" nu a apărut şi, probabil, nu va apărea vreodată vreun studiu statistic care să arate că tătăneasa, utilizată în doze normale, este cancerigenă şi mutagenă. Vor apare însă studii statistice care să arate faptul că tătăneasa este un anticancerigen redutabil.

Fără a răspunde la aceste întrebări nici un specialist nu poate fi credibil atunci când afirmă că tătăneasa este cancerigenă, cel puţin atunci când ne referim la doze normale (4-10 grame zilnic). Din păcate marile concernuri farmaceutice recurg la mijloace din ce în ce mai sofisticate şi bizare pentru a-şi vinde produsele, subminând cât pot

remediile naturale, care sunt mult mai ieftine, accesibile şi într-o diversitate care în mod normal ar intimida orice concurenţă. Şi tot din păcate, farmaciştii noştri, care îşi văd din ce în ce mai îngrădită munca (până la a comercializa pur şi simplu medicamente), se confruntă în ultimii ani cu o nouă problemă: intoxicarea cu informaţii false sau, ca să fim mai exacţi, parţial adevărate. Faptul că această meserie implică o onestitate şi o corectitudine care nu a fost încălcată vreme de decenii a creat un climat de încredere care a fost exploatat de cei interesaţi pentru a "vinde" informaţii incomplete, verificabile doar prin studii destul de ample şi costisitoare. Timpul va scoate adevărul la iveală, dar acest timp trece în defavoarea celor în suferinţă.

CAZURI CONCLUDENTE

M.M, 54 ani, pensionară - fisură anală şi hemoroizi

"Acum când vă scriu sunt bine şi parcă nici nu am trecut printr-un întreg calvar cu această boală ingrată. Sunt o fire foarte veselă şi nu mă sperii uşor aşa că nu m-am speriat nici când mi-am dat seama prima oară că am hemoroizi, mai ales că ştiam că după o viaţă de muncă sedentară (peste 30 de ani la birou) şi după 3 naşteri, dintre care una prin cezariană, nu puteam să-mi doresc să am o formă fizică impecabilă la vârsta asta. Totuşi am început să mă îngrijorez când, datorită tensiunilor din familie şi a unor supărări, hemoroizii s-au agravat şi a apărut şi o fisură anală, astfel că îmi era teribil de teamă să merg la toaletă pentru că sângeram şi erau nişte dureri cumplite. Senzaţiile de arsură şi înţepătură erau groaznice chiar şi în timpul zilei, atunci când mergeam sau şedeam ceva mai mult timp, sau făceam efort ceva mai îndelungat. Am luat pumni întregi de medicamente şi cred că am folosit toate alifiile care existau în comerţ pentru această problemă - şi cele naturale şi cele din farmacii. Am încercat până şi cu untură cu gălbenele, comprese cu varză, dar efectul dura atât cât ţineam şi preparatul, după care dispărea cu prima ieşire la toaletă. Am apelat la o clinică specializată în aceste probleme dar am avut o dezamăgire imensă pentru că am fost tratată cu o brutalitate care m-a şocat: pe zona anală pe care abia puteam să o ating mi s-a aplicat un unguent cu o brutalitate şi o indiferenţă care m-au făcut să plâng de durere şi să regret mai multe zile în şir că am luat decizia de a merge acolo. Dar a trecut şi asta. Cu voia lui Dumnezeu, pentru că altfel nu ştiu cum, mi-am lăsat supărarea şi neputinţa la o parte şi mi-am zis că tot El mă va ajuta să trec şi peste asta. Şi aşa a fost: mi-a ieşit în cale o revistă veche în care era scris modul de preparare pentru nişte supozitoare contra hemoroizilor. Vă scriu cum se face ca să ajute şi pe alţii: se ia o bucată de unt (cât mai natural, poate chiar de la ţărani) şi

se fierbe la foc mic într-un vas de tuci, colectând mereu spuma. După 10-15 minute de fierbere, când nu mai face spumă, se ia de pe foc şi se filtrează într-un alt vas, curat. Separat se face un amestec din tinctură foarte concentrată de tătăneasă cu puţină pulbere fină de răchitan (Lythrum salicaria n.a.) sau de traista ciobanului (Capsella bursa-pastoris n.a.). Pentru a obţine tinctura de tătăneasă foarte concentrată, trebuie umplut pe trei sferturi un borcan cu rădăcină mărunţită de tătăneasă, după care se adaugă alcool de 70 de grade doar cât să acopere planta. Se lasă la macerat la întuneric vreme de 10 zile, după care se filtrează. În final, pentru a prepara supozitoare, puneţi împreună untul fiert (trebuie să fie semilichid), cu pasta formată din tinctură de tătăneasă şi pulbere de răchitan şi cu puţină ceară de albine topită. La o cană de unt topit aveţi nevoie cam de 2 linguri de pastă de plante şi 3 linguriţe de ceară înmuiată. Se amestecă toate foarte bine şi se lasă la răcit într-o tăviţă. Înainte să se întărească de tot se taie în bucăţele mici cât un supozitor şi apoi se păstrează la frigider. Se pun două supozitoare pe zi, dimineaţa şi seara. Pe mine m-au salvat pentru că în câteva zile în care le-am folosit fisurile s-au închis şi hemoroizii au început să se retragă. De fiecare dată când, mai ales din cauza supărărilor sau oboselii, aveau tendinţa să revină, aplicam din nou supozitoarele, cu efect aproape instantaneu! Cum să nu-i mulţumeşti lui Dumnezeu când îţi dai seama că a lăsat cale de vindecare chiar şi pentru cele mai ascunse şi dureroase boli ale omului, pe care tot noi le-am făcut să apară, din supărare şi neatenţie!"

G. M. 45 ani , Satu Mare - adenofibrom mamar

"La vârsta de 39 de ani m-am confruntat cu o problemă de sănătate foarte gravă - probabil pe fondul unei dereglări hormonale am făcut un nodul la sânul drept, care în câteva luni s-a mărit într-atât, încât sânul drept era aproape de două ori mai mare decât stângul. Ciclul menstrual îmi venea la câteva zile distanţă şi ţinea câteva săptămâni. Întreaga mea stare fizică şi psihică era la pământ. Nemaisuportând durerea şi fiindu-mi teamă de un cancer, am acceptat intervenţia chirurgicală pentru extirparea nodulului şi am fost internată în spital în vederea operaţiei. Atmosfera aceea de spital cu atâta suferinţă în jur şi, totuşi, cu atât de puţină alinare, m-a făcut însă să-mi dau seama ca eu nu vreau să ajung la cuţit, ci vreau chiar să mă vindec. Aşa că după 2 zile m-am externat şi m-am dus în judeţul Vrancea, în satul Valea Seacă, unde trăia pe vremea aceea o vindecătoare populară foarte în vârstă: era numită de săteni Ileana a lui Grozav. Şi ea m-a învăţat cum să fac: trebuia să pun să macereze în alcool tare tătăneasă, propolis şi usturoi pisat, din care să iau după 2 săptămâni câte 2-3 linguriţe înainte

de masă. Apoi trebuia să-mi pun pe ovare şi pe ambii sâni comprese cu tătăneasă. Ca regim, trebuia mănânc mai mult verdeţuri, să mă abţin de la orice băutură, afumătură, de la carne şi de la toate mâncărurile grele. Am început tratamentul cu sfinţenie, dar după trei săptămâni parcă mai rău mă simţeam. Aveam greţuri, transpiraţia şi urina miroseau fetid. O cunoştinţă m-a dus la un farmacist cu reputaţia de a fi unul cei mai bun fitoterapeuţi din ţară, care mi-a spus că tătăneasa este cancerigenă şi că tratamentul pe care-l fac este o adevărată sinucidere. Efectiv nu mai ştiam ce să cred şi ce să fac. M-am întors în sat la bătrână şi i-am spus ce am aflat. Ea a râs şi a ieşit cu mine în curte sprijinindu-se în baston. A smuls de lângă un gard nişte frunze de tătăneasă şi le-a aruncat la găinile sale, care s-au repezit să le ciugulească. Atunci ea mi-a spus: "De când ne ştim noi folosim iarba asta de leac. Vezi că şi animalele o caută, iar ele ştiu mai bine ce-i bun pentru ele decât noi oamenii. De-acu să ştii că tot ce a lăsat Dumnezeu să crească sub soare este folositor şi numai otrăvurile pe care le facem noi oamenii ne îmbolnăvesc. Mergi acasă, continuă să iei ce ţi-am dat şi mai ia puţină ţintaură şi mentă ca să-ţi treacă greaţa. Şi nu uita să te rogi la Dumnezeu." Nu ştiu de ce, dar parcă mi s-ar fi luat o piatră de pe inimă. M-am întors acasă şi am continuat tratamentul, trecând peste toate greutăţile, iar după 6 luni nici la ecograf, nici prin palpare nu a mai ieşit în evidenţă nici o formaţiune tumorală.

T. I., 65 de ani, Braşov - tumoră la nas

"Acum cinci ani mi-a ieşit în interiorul fosei nazale drepte o formaţiune cu aspect negricios, care se mărea rapid. Fără să-mi dau seama despre ce este vorba, am zgândărit-o şi am făcut-o să sângereze de mai multe ori. Pe moment se rupea cu multă uşurinţă, sângera neobişnuit de abundent, după care "înflorea" în nici o săptămână extinzându-se. Soţia mea m-a dus la dermatolog care mi-a propus o intervenţie chirurgicală de urgenţă. Am cerut un interval de gândire de 2 săptămâni, timp în care soţia mea a început să mă trateze local cu alifie de tătăneasă de 4 ori pe zi. În paralel am redus fumatul, am mâncat mai mult vegetal. Rezultatul: după cele 2 săptămâni nu se mai vedea urmă de tumoretă - medicul a fost uimit, spunând că a auzit despre virtuţile tătănesei, dar că nu şi-a închipuit că poate avea un asemenea efect. Locul era, după expresia sa, "perfect curat, ca şi cum un chirurg genial ar fi realizat o operaţie perfectă".

C. I. 54 ani, inginer, Suceava - cancer la intestinul gros

"În anul 1992 mi s-a depistat un cancer la intestin. Am fost imediat propus pentru operaţie, iar înainte să-mi dau seama prea bine ce se

petrece cu mine, am suferit o intervenţie chirurgicală dificilă. După operaţie, care nu a reuşit întrutotul, deoarece tumora invadase şi restul abdomenului, m-am simţit mai rău ca înainte. Slăbisem, eram palid, fără poftă de mâncare, din veselia şi umorul care deveniseră cândva proverbiale printre prietenii mei nu mai rămăsese aproape nimic. Simţeam că este foarte posibil să mor şi-mi dădeam seama cât de mult voiam să trăiesc. Providenţa s-a manifestat pentru mine prin soţia mea cu care în ultimii ani nu avusesem o relaţie prea bună, dar care la nevoie s-a dovedit un sprijin de nădejde. Fiind ucraineancă la origine, ea a găsit nişte leacuri populare în care ne-am pus amândoi toată nădejdea. În fiecare dimineaţă îmi dădea să beau pe nemâncate o cană mare în care lăsase să macereze de seara până dimineaţa o lingură de tătăneasă. Apoi la masă îmi dădea doar mâncare negătită şi foarte rar ouă, brânză sau lapte de la ţară. Zilnic îmi punea pe abdomen o cataplasmă cu tătăneasă, coada şoricelului şi rostopască. Ca tranzitul intestinal să fie perfect îmi condimenta mâncărurile cu cimbru şi coriandru, iar la cele mai mici semne de constipaţie luam un sfert de linguriţă de ulei de ricin. Rezultatul a fost că am slăbit de la 92 de kilograme (la un metru şaptezeci şi cinci) la 70 de kg, dar treptat am prins culoare în obraji şi am simţit cum puterile îmi revin. Acum mă simt chiar mai bine ca înainte de boală, merg la serviciu. La tomograf nu a mai ieşit nici o urmă de tumoare. Duc o viaţă sănătoasă, la chefurile cu prietenii particip doar pentru atmosferă, abia gustând câteva salate şi luând doar un pahar de vin diluat cu apă. În fiecare dimineaţă însă, mai ales când este soare afară, când simt vântul pe faţă când merg spre serviciu, mă bucur cum nu m-am bucurat niciodată. Mă bucur pentru că trăiesc, pentru că mi-am dat seama ce fericire este doar atât: să te bucuri de viaţa pe care ţi-a dat-o Dumnezeu."

TEIUL

- Tilia sp. -

Sub aceeaşi denumire de <<tei>> se disting de fapt trei specii: Tilia tomentosa, Tilia cordata şi Tilia platyphyllos, între ele existând diferenţe nu doar morfologice, ci şi de aromă şi compoziţie chimică, însă suficient de mici aşa încât florile lor să aibă aceleaşi proprietăţi terapeutice.

Florile teiului sunt prin excelenţă calmante, diuretice puternice, febrifuge şi emoliente. Aparent nu au o acţiune terapeutică spectaculoasă, însă în timp se dovedesc a fi un remediu de nădejde în tratamentul multor afecţiuni, de la obezitate, la bronşitele cronice, de la insomnie şi depresie, la reumatism. La fel ca şi muşeţelul (*Matricaria chammomilla*), sunătoarea (*Hypericum perforatum*), salvia (*Salvia officinalis*) sau trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*), teiul este un remediu care se pretează extraordinar de bine la afecţiunile cronicizate, fiind foarte bine tolerat de organism, neavând nici un fel de reacţii adverse. Poate fi folosit de la vârstele cele mai fragede (inclusiv la sugarii foarte mici) şi până la cele mai înaintate, puterea acţiunii sale terapeutice fiind dată de doză. Vom enumera în cele ce urmează principalele sale acţiuni şi indicaţii:

ACŢIUNI:

INTERN: antialgic bun, antispasmodic bun, antiiritativ şi antiinflamator puternic (mai ales pentru căile respiratorii), antitusiv puternic, expectorant bun, calmant bun (în doze mici şi medii), coleretic slab, diaforetic mediu, diuretic bun, depurativ bun, emolient bun, excitant (în doze mari) mediu, febrifug mediu, sedativ mediu, spasmolitic mediu, sudorific mediu.

EXTERN: antiinflamator mediu, calmant bun pentru piele, calmant psihic şi somnifer (băile), cosmetic, emolient.

INDICAŢII:

INTERN:

- **astm (adjuvant), bronşită, tuse, tuse uscată şi iritativă, tuse convulsivă** - pulbere pentru tratamente de lungă durată. Pentru

acţiune rapidă în fazele acute se recomandă infuzia fierbinte îndulcită cu miere, după care pe termen mai lung se va trece la tratamentul cu pulbere.

- **pletoră, tromboză (adjuvant)** - infuzie combinată.
- **îngrăşare, obezitate** - infuzie combinată. Se beau 1-2 căni cu această infuzie călduţă înainte de fiecare masă. Reduce apetitul atât prin reducerea secreţiilor digestive, cât şi prin combaterea stresului, care adesea poate exacerba nevoia de a mânca, mai ales dulciuri şi alimente mai grase.
- **isterie (crize de nervi), surmenaj intelectual, insomnie** - pulbere. Se administrează 3-4 linguriţe pe zi, din care 2 linguriţe seara, înainte de culcare.
- **gută, reumatism** - infuzie combinată.
- **stări gripale, gutural (răceală)** - infuzie combinată, administrată la temperatura camerei pentru combaterea febrei. Pentru descongestionarea căilor respiratorii, înlăturarea frisoanelor, creşterea rapidă a capacităţii naturale de apărare se administrează infuzie fierbinte îndulcită cu miere (2-3 căni în interval de 2 ore).
- **dureri musculare (asociate răcelilor)** - pulbere. În cazul în care bolnavul are senzaţie de frig se administrează (ca modalitate de acţiune imediată) infuzie fierbinte, care are efecte antialgice şi relaxante rapide.
- **palpitaţii** - pulbere. Se administrează 4 linguriţe pe zi în cure de lungă durată.
- **dureri de cap, migrene, vertij (ameţeli)** - pulbere sau, în cazul în care apare senzaţia de sete, infuzie combinată.
- **tulburări specifice menopauzei (bufeuri de căldură, palpitaţii, iritabilitate, insomnie)** - pulbere. Se fac tratamente de lungă durată (3 luni minim).
- **insomnie** - pulbere: o linguriţă pe stomacul gol înainte de culcare. Se poate administra la scurt timp după aceea şi o cană de infuzie fierbinte din coji de mere, îndulcită cu miere.
- **nervozitate sau somn agitat la sugari şi copii mici** - infuzie combinată. Extern sunt foarte eficiente băile cu infuzie combinată din tei.
- **indigestie la persoane nervoase** - pulbere. Se ia o linguriţă cu un sfert de oră înainte de fiecare masă.
- **acnee (mai ales la pubertate), psoriazis** - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi. Pe lângă efectele depurative şi reglatoare

Planta are puternice efecte de alinare a traumelor şi „rănilor" sufleteşti.

hormonale are şi un rol de reducere a stresului, care adesea este un factor agravant pentru aceste afecţiuni.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecţiunii tratate, teiul are efecte foarte bune în următoarele boli şi tulburări: arterioscleroză, cistite cronice, boli de rinichi, colici gastro-intestinale, boli hepato-biliare la persoanele nervoase.

EXTERN:

- **dureri, umflături cauzate de traumatisme** - cataplasmă.
- **pleoape inflamate** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată.
- **riduri, cuperoză** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată,
- **erupţii cutanate** - cataplasmă pe zonele afectate.

Efecte excepţionale se obţin prin asocierea cu muşeţel (*Matricaria chamomilla*) în proporţii egale.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

Florile de tei sunt un sedativ blând şi puternic totodată.

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

MACERATUL LA RECE - o linguriţă de pulbere din flori de tei se lasă la macerat într-o cană cu apă, timp de 6-8 ore, după care se filtrează şi se bea pe stomacul gol. Se consumă 2-3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de flori de tei se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de

minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecţiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriţă de pulbere de flori de tei se adaugă o cană (250 ml) de apă fierbinte, se acoperă şi se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulceşte cu miere şi se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

Despre tei se afirmă că este un arbore care prin excelenţă stimulează creativitatea şi trăirile afective elevate.

CONTRAINDICAŢII:

Cu excepţia cazurilor de alergie la tei nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

Florile sunt un adevărat panaceu contra durerilor de gât şi a tusei uscate.

S.C. 42 ani, profesoară, Piatra-Neamţ - insomnii şi stări de anxietate

"Sunt o fire foarte liniştită şi nu mi-a plăcut niciodată să mă cert cu nimeni, ci mai degrabă să las de la mine, numai să nu apară nici un fel de dispute. Cu toate astea am "reuşit" să intru în conflict cu unul dintre colegii de serviciu, ceea ce m-a consumat enorm, şi acesta a fost doar începutul. Au urmat o serie de situaţii dificile şi profesionale şi în familie, care m-au făcut să trăiesc stări cumplite de consum psihic. Am slăbit şi corporal, aveam lipsă

accentuată de calciu (îmi apăreau spasme musculare în anumite momente) şi o senzaţie de presiune şi strângere în zona gâtului, astfel că la cel mai mic stres aveam senzaţia că respir greu. Apoi au apărut depresii, stări de teamă, somn insuficient. Mă trezeam uneori noaptea, foarte transpirată şi nu mai puteam să adorm după aceea ore în şir. Am încercat cu sedative şi noaptea am dormit ceva mai bine, dar după aceea mă simţeam toată ziua ameţită şi confuză aşa că am renunţat. Am cerut la un magazin naturist nişte plante pentru somn şi domnul de acolo mi-a dat flori de tei, valeriană şi flori de păducel. Am făcut un macerat foarte concentrat pe care l-am băut cu câteva ore înainte de culcare şi deja după primele nopţi, chiar dacă au mai apărut treziri noaptea, m-am simţit mult mai liniştită şi mai împăcată. Stările de teamă care mai apăreau când mă trezeam brusc au dispărut aproape complet, ca prin farmec. Dacă beam din acest macerat şi ziua mă cam adormea, aşa că pentru perioada zilei am făcut o variantă numai cu tei, păducel şi sulfină - pentru că ştiu că valeriana induce cel mai repede somnul. Plantele m-au ajutat enorm să îmi revin, în primul rând pentru că m-au relaxat şi mi-a dispărut senzaţia aproape continuă de teamă, de strângere de gât, de spaimă, care nici nu au mai revenit după aceea luni de zile, decât sporadic. Apoi, pe fondul acesta de linişte sau, mai bine zis, de acalmie sufletească am reuşit să mă deschid sufleteşte faţă cei apropiaţi şi să-mi redobândesc echilibrul interior cu ajutorul dragostei lor pentru mine şi a afecţiunii mele pentru ei. Pas cu pas am început să redescopăr valorile sufleteşti care m-au ghidat în viaţă, frumuseţea din jur, echilibrul naturii, natură de care sunt îndrăgostită şi de care parcă uitasem. Şi pe măsură ce am reuşit să mă apropii din nou de sufletul meu problemele psihice au dispărut, astăzi fiind ca un fel de vis urât.

Mă gândesc câţi oameni suferă în ziua de astăzi de asemenea probleme şi cât de bine ar fi să cunoască mai mulţi efectele acestor plante miraculoase, atât de simplu de administrat şi atât de complexe ca acţiune. Cred sincer că nu există problemă în plan sufletesc, psihic care să nu se vindece cu ajutorul plantelor şi a iubirii.".

ŢINTAURA
-Centaurium umbellatum-

Este o plantă iubitoare de lumină, care brodează cu rozul său fin fânețele din zonele de deal şi de munte prin lunile iunie - iulie. Contrar culorii dulci şi aspectului delicat al florilor sale, gustul este extrem de amar, explicând de altfel în bună măsură proprietăţile sale farmaco-dinamice. Ţintaura este un stimulent digestiv, un tonic hepatic şi un drenor biliar excelent, fără egal aproape în flora noastră. Ca şi tonic amar este considerată cea mai bună din flora europeană, având efecte de stimulare a secreţiilor gastrice şi intestinale, de înlăturare a inapetenţei, a atoniei gastrice şi intestinale. Este de remarcat faptul că deşi acţiunea sa stimulantă digestivă e puternică, ea nu este şi unilaterală. Astfel, ţintaura stimulează secreţia de sucuri gastrice, dar este eficientă şi în tratamentul gastritei şi ulcerului. Deasemenea, ea mai are efecte antibiotice uşoare, febrifuge puternice, de unde şi utilizarea sa în tratamentul răcelilor de tot felul. Iată în continuare prezentarea pe larg a proprietăţilor sale.

ACŢIUNI:

INTERN: antibiotic mediu-slab, antifebril foarte puternic (mai ales în doze mari are efect rapid, dar din păcate nu este persistent), antiinflamator bun, aperitiv foarte puternic, stomahic bun, carminativ mediu-slab (împiedică formarea gazelor abdominale mai ales la persoanele cu dispepsie), colagog (favorizează secreţia de bilă) şi coleretic (favorizează evacuarea bilei) foarte puternic, tonic digestiv puternic, tonic amar foarte puternic (este considerată cel mai bun tonic amar din flora europeană), depurativ bun, laxativ slab (apar însă efecte puternice la persoanele cu constipaţie atonă), vermifug mediu, cicatrizant mediu-slab.

EXTERN: cicatrizant mediu, vulnerar mediu.

INDICAŢII:

INTERN:

- **digestii dificile ("lenevirea stomacului"), indigestii frecvente, dispepsii** - pulbere administrată cu 15 minute înainte de fiecare masă, câte un sfert de linguriţă.
- **balonare (meteorism)** - infuzie combinată. Se consumă în amestec

cu puţină miere de albine, iar în cazurile persistente se asociază cu pulberea din seminţe de coriandru (*Coriandrum sativum*).

- **anorexie** - o mică doză de pulbere se ţine sub limbă timp de minim 15 minute după care se înghite cu puţină apă. Senzaţia de foame apare foarte rapid.

- **constipaţie atonă** - pulbere. Se administrează în cure de 2 săptămâni, cu minim 2 săptămâni pauză.
- **infecţii intestinale** - pulbere.
- **congestie hepatică, hepatită (adjuvant), diskinezie biliară** - infuzie combinată. Se consumă câte o jumătate de cană înainte de fiecare masă.
- **guturai (răceală), gripă** - infuzie combinată. Se consumă câte o jumătate de cană de 4-5 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **febre, febre intermitente, malarie (adjuvant)** - pulbere. În cazurile de febră cu valori ridicate se folosesc doze mai mari - câte o linguriţă de plantă administrată din oră în oră, de 4-5 ori în prima zi. După prima zi de tratament realizat astfel, se continuă cu administrarea normală (1/2 linguriţă de 3 ori pe zi).
- **stări de slăbiciune generală, convalescenţă** - pulbere. Se poate administra în combinaţie cu miere de albine.
- **acnee şi afecţiuni ale pielii (adjuvant)** - pulbere. Se recomandă în aceste afecţiuni datorită unei acţiuni depurative intense, ce se resimte pregnant şi la nivelul sângelui. În aceste cazuri se vor folosi şi plante cu acţiune specifică pentru respectiva afecţiune.

Alte utilizări interne:

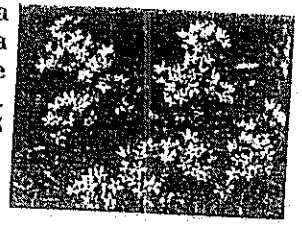
Iarba de ţintaură mai este indicată în: anemie, sciatică, nevralgii, scrofuloză, oxiuri.

EXTERN:

- **oxiuri** - clisme cu infuzie combinată din ţintaură şi seminţe de in (*Linum usitatissimum*).
- **răni, eczeme** - spălări cu macerat la rece concentrat.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1 de linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puţină apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de



la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

MACERATUL LA RECE - se prepară dintr-o linguriţă de pulbere de ţintaură la o cană cu apă. Se lasă la macerat timp de 7-8 ore, după care se filtrează. Se administrează de 2-3 ori pe zi, pe stomacul gol.

MACERATUL LA RECE CONCENTRAT - se prepară la fel ca şi maceratul la rece, cu precizarea că în loc de 2-3 linguriţe de pulbere la o cană se foloseşte o lingură de pulbere la o cană cu apă.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - o linguriţă de pulbere de ţintaură se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

PRECAUŢII:

În cazul persoanelor foarte slabe, care se confruntă cu senzaţii de uscăciune a pielii, constipaţie, fenomene ce indică o insuficientă hidratare vor utiliza planta cu precauţie, fără a depăşi în general o perioadă de 1-2 săptămâni de tratament continuu. Altfel se pot manifesta fenomene de accentuare a balonărilor digestive precum şi a stărilor de agitaţie psihomotorie.

TRAISTA CIOBANULUI
- Capsella bursa-pastoris -

Este o plantă pe cât de răspândită şi în aparenţă cunoscută, pe atât de enigmatică. Cercetările din ultimele decenii au pus în evidenţă pe lângă cunoscutele efecte astringente, cicatrizante şi uşor calmante, proprietăţi pe care nici cele mai sofisticate medicamente de sinteză nu le au, cum ar fi cele reglatoare hormonale, antitumorale sau antitoxice. Prea puţin explicate prin prisma substanţelor active pe care le conţine, efectele sale complexe aşteaptă încă să fie descoperite şi confirmate, existând informaţii despre acţiunea sa benefică în majoritatea bolilor cu localizare genitală la femei, în bolile cu substrat hormonal care apar în perioada menopauzei, dar şi în scleroza în plăci (unde se cunosc utilizări externe), ori în anumite tulburări psihice. Fără doar şi poate că despre această plantă vom mai auzi vorbindu-se în termeni elogioşi în viitor. Până atunci să cunoaştem proprietăţile şi utilizările sale terapeutice deja cercetate şi confirmate.

ACŢIUNI:

INTERN: astringent puternic, antidiareic bun, diuretic slab, antihemoragic puternic, reglator bun al tensiunii arteriale, tonic uterin bun, vasoconstrictor uterin bun, antihemoragic uterin foarte puternic, antitumoral (experimentele de laborator au indicat acest efect al acidului fumaric din compoziţia plantei).

EXTERN: astringent bun, cicatrizant mediu, tonifică ţesuturile.

INDICAŢII:

INTERN:

- **dismenoree (ciclu menstrual dureros şi neregulat), hipermenoree (ciclu menstrual abundent, cu sângerări puternice)** - pulbere. Se iau 4 linguriţe pe zi pentru profilaxie; în timpul ciclului menstrual şi cu 2-3 zile înainte de declanşarea sa, se iau până la 6 doze. În cazul unor sângerări foarte abundente se beau 2 căni de decoct combinat din traista ciobanului.
- **tulburări de menopauză (bufeuri, sângerări uterine, palpitaţii etc.)** - pulbere. Se ia o linguriţă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **hipertensiune şi hipotensiune arterială, nevroză cardiacă** - pulbere. Foarte eficientă este asocierea pulberii de traista ciobanului cu pulbere din flori de păducel (*Crataegus oxyacantha*), în proporţii egale.
- **insuficienţă cardiacă compensată, anghină pectorală, arterioscleroză** - se face un amestec din iarbă de traista ciobanului, iarbă de talpa gâştei (*Leonurus cardiaca*) şi de anghinare (*Cynara scolymus*) în proporţii egale. Se ia o linguriţă din acest amestec de pulberi de 4 ori pe zi, sublingual, pe stomacul gol, cu puţină apă.
- **gastrită, ulcer gastric şi duodenal** - pentru cazurile acute, eventual cu sângerări, se ia decoct combinat: 1-2 căni.
- **hemoragii interne (adjuvant)** - decoct combinat: 2-3 căni, în funcţie de gravitatea hemoragiei.
- **adjuvant în tratamentul fibromului şi adenofibromului uterin şi mamar** - pulbere. Se ia de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **adjuvant în tratamentul bolii canceroase** - pulbere: o linguriţă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Efectul creşte prin asocierea cu alte plante antitumorale: năpraznic (*Geranium robertianum*), rostopască (*Chelidonium majus*), tătăneasă (*Symphytum officinalis*).

Alte utilizări interne:

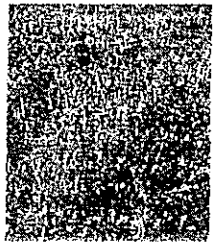
Iarba de traista ciobanului mai este indicată în: diaree, colită, enterită, hemoroizi sângerânzi.

EXTERN:

- **leucoree (mai ales în infecţie cu candida)** - spălături vaginale cu infuzie combinată
- **sâni flasci** - comprese reci cu decoct combinat din 60 de grame de plantă la litru.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puţină apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de



Planta pare a se ascunde între celelalte ierburi trecând neobservată de către un ochi mai puţin experimentat

Redutabil reglator hormonal şi al activităţii nervoase.

În uz intern este puternic antihemoragică, mai ales în doze mari.

T

10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

DECOCTUL COMBINAT - 1-2 linguriţe de pulbere de iarbă de traista ciobanului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi, pe stomacul gol.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - o linguriţă de pulbere de traista ciobanului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

TREI FRAŢI PĂTAŢI

- Viola tricolor -

Este o plantă cu un aspect foarte variabil în funcţie de zona în care creşte. La câmpie are florile alb-gălbui şi tulpini lungi şi viguroase, în zona de deal florile sunt "pătate" cu alb, galben şi albastru-violet, în timp ce la munte are tulpinile scurte, fragile şi florile de un violet intens, extraordinar. Din punct de vedere terapeutic poate fi considerată fără a greşi regina plantelor medicinale purificatoare. Iarba de trei fraţi pătaţi este în acelaşi timp diuretică şi depurativă, laxativă şi emetică. Are efecte excepţionale în combaterea astmului şi a bolilor alergice, a reumatismului şi a gutei, a tuturor bolilor generate de intoxicarea lentă a organismului: reumatismul (inclusiv formele degenerative), dermatozele rebele la alte forme de tratament, afecţiunile respiratorii cronice, tumorile benigne (fiind adjuvant în tratarea celor maligne). Tratamentele de lungă durată cu trei fraţi pătaţi (minim 2 luni), însoţite de o dietă lacto-vegetariană şi de un stil de viaţă sănătos sunt un remediu extrem de puternic în aceste afecţiuni şi în multe altele.

ACŢIUNI:

INTERN: antiastmatic bun, fluidifică secreţiile bronşice, expectorant puternic, antialergic puternic, catalizează eliminarea produşilor de dezasimilaţie, depurativ puternic, diuretic bun, emetic mediu-slab (vomitiv), laxativ slab, stimulent al activităţii rinichilor, colagog mediu-slab, sudorific mediu.

INDICAŢII:

INTERN:

- **astm, bronşită astmatiformă, boli respiratorii cronice** - pulbere, 4 linguriţe pe zi, pe stomacul gol.
- **bronşită tabagică, tabagism** - nu dă intoleranţă la tutun ca pedicuţa (Lycopodium clavatum), dar este excelent în terapia de dezintoxicare. Se iau 4 linguriţe pe zi din amestecul făcut din următoarele 4 plante combinate în proporţii egale: trei fraţi pătaţi, pedicuţă (*Lycopodium clavatum*), salvie (*Salvia officinalis*), mentă (*Mentha viridis*).
- **alergie de diverse etiologii, bronşită şi astm alergic, rinită**

alergică, rino-sinuzită - pulbere, 6 linguriţe pe zi în faze acute ale bolii şi 4 linguriţe pe zi în faza cronicizată. Se va asocia întotdeauna cu o alimentaţie bazată pe multe legume şi fructe proaspete, evitând carnea în exces, lactatele şi dulciurile cu zahăr.

- **acnee juvenilă, acnee rozacee** - infuzie combinată, 2 căni pe zi, pe stomacul gol.

- **psoriazis, dermatoze rebele la alte forme de tratament, furunculoză, adjuvant în tuberculoza cutanată** - infuzie combinată, 4 căni pe zi. Tratamentul este extrem de eficient atunci când este asociat cu post negru (în care timp de una sau mai multe zile nu se consumă nimic altceva decât apă de izvor) sau cu un regim de cruditâţi.

- **gută, reumatism cronic, reumatism degenerativ** - infuzie combinată, 2-3 căni pe zi, în cure de lungă durată.

- **deficienţe imunitare, predispoziţie la răceli şi gripă** - pulbere, 3 linguriţe pe zi.

- **intoxicaţii diverse** - în intoxicaţiile acute se ia infuzie combinată, amestecată cu 2-3 linguriţe de sare în doze de câte un litru pentru a provoca voma şi a evacua substanţele nocive din stomac. Apoi se ia câte o cană de infuzie combinată la 1-2 ore pentru a favoriza eliminarea rapidă substanţelor nocive prin fecale, transpiraţie şi urină.

- **hepatită (adjuvant)** - pulbere.

- **insuficienţă renală** - infuzie combinată. Se combină foarte bine cu merişorul (*Vaccinium vitis-idaea*) şi ienupărul (*Juniperus communis*).

- **adjuvant în scleroză multiplă şi tumori benigne** - pulbere, în tratamente de lungă durată (minim 3 luni).

- **constipaţie, constipaţie cronică** - pulbere. Se asociază foarte bine cu seminţele de in (*Linum ustatissimum*) şi cu volbura (*Convolvulus arvensis*). În cazurile de constipaţie foarte persistentă se poate asocia cu cruşin (*Rhamnus frangula*) sau revent (*Rheum sp.*).

- **în curele naturale de dezintoxicare a organismului** - infuzie combinată, 3 căni pe zi.

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere şi infuzie combinată, în: hemoroizi, varice, ciroză, edeme asociate bolilor cardiovasculare.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu răşniţa electrică de cafea după

care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puţină apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de trei fraţi pătaţi se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

OBSERVAŢII:

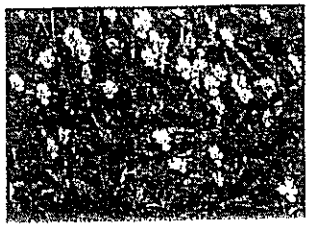
♦ Planta este una dintre cele mai valoroase în scopul pregătirii organismului pentru tratamente naturiste mai puternice. În general, în cazul afecţiunilor grave care vor fi tratate cu ajutorul plantelor se recomandă o primă etapă de dezintoxicare, ce poate să dureze între 3 săptămâni şi 2-3 luni, după caz. Urmând această recomandare se va constata diminuarea perioadei propriu-zise de tratament precum şi creşterea eficienţei terapeutice în afecţiuni ca: reumatism, boli ale pielii, afecţiuni ale aparatului respirator, chisturi, fibromatoze, tumori maligne.

♦ Acţiunea expectorantă este comparabilă cu cea a plantei exotice Ipecacuanha (*Cephaelis ipecacuanha*), recunoscută ca una dintre cele mai valoroase plante din lume în tratarea afecţiunilor respiratorii.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:



C.C., 34 ani, conferenţiar universitar, Braşov - alergie la polen şi praf de casă

"Încă din perioada adolescenţei aveam o foarte mare sensibilitate la polen, la atmosfera şi praful din casele mai vechi. Alergia poate să pară ceva banal pentru cei care nu-i cunosc manifestările, dar pentru mine a fost o sursă de mari probleme. De la începutul lui mai şi până la sfârşitul verii, cum leşeam afară, începeau să mă mănânce şi chiar să mă usture ochii, nasul se înfunda şi începea

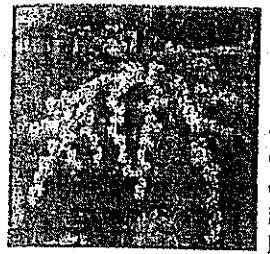
să curgă abundent, strănutam, iar în cazul în care stăteam ceva mai mult timp în natură, la soare, toate fenomenele se agravau atât de mult încât îmi creau o stare de nerozitate şi tensiune aproape insuportabilă. La fel se petreceau lucrurile şi în cazul în care ajungeam în anumite case în care era o atmosferă mai stătută şi praf făcut de acarieni.

Am încercat multe medicamente, pe măsură ce au apărut şi în ţară medicamente mai noi, dar deşi fenomenele erau mai reduse după o perioadă de tratament, trăiam tot timpul cu o stare de somnolenţă (un efect secundar al medicaţiei) care îmi scădea foarte mult randamentul.

Am studiat mai mult despre alergii şi ştiam că adevăratele cauze şi mecanisme nu se cunosc foarte bine, de aceea am fost uimit când am auzit că există un fitoterapeut care tratează astfel de cazuri cu plante. Am fost la dânsul cu multă speranţă şi, fiind foarte riguros din fire, am urmat fără şovăire tratamentul prescris. Pe scurt, timp de un an şi jumătate (nu e puţin!) am consumat foarte puţine lactate (despre care mi s-a spus că formează mucus şi agravează alergia), regimul alimentar fiind bazat mai ales pe legume, fructe şi cereale, fără nici un pic de carne sau zahăr. O dată pe lună am făcut câte o cură cu vitamine naturale, din cătină şi măceşe, pe care le-am consumat sub formă de suc îndulcit cu foarte puţină miere. "Planta magică" căreia îi atribui în foarte mare măsură succesul meu este însă floarea de trei fraţi pătaţi din care am consumat zilnic cel puţin câte 2-3 căni sub formă de macerat. Mi s-a explicat că ea elimină din organism toxinele care perturbă activitatea sistemului imunitar şi am putut să remarc chiar eu că aşa este: după mai multe zile aveam scaune dese şi chiar uşoare stări de greaţă (este o plantă uşor vomitivă, iar eu am folosit-o în cantitate destul de mare). Odată cu trecerea timpului aceste fenomene s-au diminuat şi s-a instalat o stare foarte bună de claritate a minţii şi de linişte. Deşi poate să pară uimitor, mintea mea era într-o continuă stare de confuzie şi tensiune de fiecare dată când alergia avea motive să se manifeste, dar după câteva luni de tratament am reuşit să mă bucur cu adevărat, prima oară după mai mulţi ani, de plimbările prin pădure sau prin poieni pline cu flori, chiar şi în miezul verii fără nici un fel de simptom negativ, fără supărare şi iritare, curgerea nasului şi tot cortegiul de stări proaste. Am făcut tratament din toamna lui '98 până în vara lui 2000, după care nu a mai fost necesar, deoarece şi fără plante alergia nu a mai apărut deloc, nici în natură sau în casă şi nici la testele de determinare a sensibilităţii la alergeni."

URZICA

- Urtica dioica -



Creşte din zonele de câmpie şi până în cele submontane şi montane, având o capacitate de adaptare şi o vitalitate impresionantă. În terapie este una din principalele surse de fier şi alte minerale esenţiale organismului (fiind extrem de utilă în anemie, demineralizare, convalescenţă), având şi efecte cicatrizante, hipoglicemiante şi detoxifiante redutabile. Relativ de curând cercetările au pus în evidenţă proprietăţile sale reglatoare endocrine (mai ales la frunze şi seminţe) şi imuno-stimulente (mai ales rădăcinile), ceea ce explică foarte bine uimitoarele sale efecte într-o gamă vastă de boli: de la tulburări de ciclu menstrual sau de menopauză, până la sterilitate masculină şi feminină, infecţii recidivante sau acnee persistentă. Iată în continuare mai multe informaţii despre această plantă medicinală pe cât de cunoscută şi accesibilă, pe atât de... misterioasă.

ACŢIUNI:

INTERN: antianemic foarte puternic (mai ales frunzele), antidiabetic bun, antihemoragic puternic, hematopoetic bun (stimulează formarea de elemente figurate ale sângelui), astringent puternic, depurativ mediu, diuretic puternic (rădăcinile şi mai ales seminţele), digestiv mediu-slab, stimulent al secreţiilor gastro-intestinale şi hepato-pancreatice mediu, tonic pancreatic bun, emenagog mediu (mai ales seminţele), afrodiziac bun (seminţele), galactogog mediu (favorizează secreţia laptelui), imuno-stimulent şi imuno-reglator mediu (mai ales rădăcinile), revitalizant bun, bactericid mediu, vitaminizant mediu-slab (mai ales frunzele).

EXTERN: astringent bun, antiinflamator puternic, rezolutiv (asigură dispariţia nepurulentă a produselor patologice, urmată de resorbţia acestora).

INDICAŢII:

INTERN:

- **dizenterie (adjuvant), diaree rebelă, diareea tuberculoşilor** - pulbere de frunze. Se iau 4-6 linguriţe pe zi.
- **atonie digestivă, constipaţii uşoare** - se ia o linguriţă de pulbere de rădăcini de urzică cu un sfert de oră înainte de masă.

- **hemoroizi, diabet** - cură de 2-4 săptămâni cu infuzie combinată de frunze şi rădăcină urzică. Se bea 1 litru pe zi, în loc de apă sau alte lichide.

- **adjuvant în pancreatită** - pulbere de frunze 4 linguriţe pe zi, pe stomacul gol. Are efect antiinflamator, tonic pancreatic. Rezultatele cele mai bune se obţin prin asocierea cu rostopască (*Chelidonium majus*).

- **enterite muco-membranoase** - se beau 4 căni pe zi de infuzie combinată de frunze şi rădăcini. Are efect astringent şi antiinfecţios.

- **hemoragii nazale, hemoptizii** - se iau 2-3 linguri de pulbere de frunze de urzică pe stomacul gol. Fiecare doză se ţine sub limbă cât mai mult timp (minim 15 minute), după care se înghite cu apă. În perioada tratamentului se evită folosirea alimentelor prea picante şi efortul fizic excesiv.

- **menstre abundente, hemoragii uterine** - se ia pulbere de frunze de urzică: 3-6 linguriţe pe zi, pe stomacul gol. Au efecte antihemoragice şi reglatoare endocrine. În cazurile grave se asociază cu rezultate remarcabile cu traista ciobanului (*Capsella bursae pastoris*) şi răchitan (*Lythrum salicaria*).

- **anemie, anemie post-hemoragică** - pulbere de frunze: 4-6 linguriţe pe zi.

- **retenţii urinare, calculoză renală (adjuvant), uremie** - infuzie combinată de rădăcină. Se bea minim un litru pe zi (în loc de apă).

- **tuse convulsivă** - se suge o linguriţă de pulbere de frunze de urzică cât mai mult timp, după care se înghite cu apă. Se poate combina pulberea de frunze de urzică cu miere în proporţii egale - se administrează în acelaşi mod.

- **răceli frecvente, rezistenţă scăzută la infecţii** - infuzie combinată de rădăcină. Se beau 2-4 căni pe zi în cure de 1 lună.

- **acnee, dermatoze infecţioase şi alergice, psoriazis, sclerodermie** - infuzie combinată de frunze şi rădăcini. Rezultate excelente se obţin prin asocierea la prepararea infuziei în proporţii egale a frunzelor de urzică (eventual cu seminţe) cu iarbă de trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*). Cura durează 1-2 luni, timp în care se beau între 2 şi 4 căni pe zi, pe stomacul gol.

- **gută, reumatism, boli de piele (depurativ)** - se beau 3-4 căni pe zi de infuzie combinată de frunze şi rădăcini, pe stomacul gol. Efecte excelente are combinaţia în proporţii egale cu trei fraţi pălaţi (*Viola tricolor*) prezentată mai sus.

- **sterilitate masculină şi feminină** - pulbere din seminţe. Se administrează câte o linguriţă de 3 ori pe zi. Efectele se resimt după prima lună de tratament.

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere şi infuzie combinată, în: clorozã, tulburări de menopauză, paraziţi intestinali.

EXTERN:

- **boli de piele (eczeme, psoriazis, lichen)** - băi cu infuzie combinată concentrată de frunze şi rădăcini urzică (6-10 linguri la litru).

- **răni, urticarie** - comprese cu infuzia combinată concentrată de frunze şi rădăcini de urzică.

- **varice, hemoroizi** - comprese şi băi locale cu infuzie combinată concentrată de frunze de urzică (6-10 linguri la litru).

- **amigdalite, gingivite** - gargară, respectiv clătiri ale gurii cu infuzie concentrată de frunze de urzică (4-5 linguri de frunze mărunţite la cană) de urzică.

- **pentru creşterea părului, mătreaţă, alopecie** - ultima clătire se face cu 1-3 litri de infuzie combinată concentrată (se poate utiliza atât rădăcina cât şi partea aeriană).

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puţină apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de frunze, seminţe şi rădăcini de urzică se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

PRECAUȚII:

Semințele de urzică se iau în doze mai mici de 15 grame pe zi, altfel fiind toxice (produc inflamații reno-urinare).

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

C.J., 32 ani, vânzătoare, Cluj - subponderalitate

"Cele mai multe dintre colegele mele din liceu își doreau să slăbească și chiar mă invidiau puțin pentru că îmi păstram așa ușor greutatea mâncând de 2 ori mai mult decât ele. M-am bucurat și eu atunci, dar după ce am început lucrul câțiva ani mai târziu, după 8-9 ore pe zi în picioare, cele 49 de kilograme ale mele au început să se reducă astfel că pe lângă faptul că arătam de-a dreptul debilă (ideea că bărbații preferă femeile slabe sau foarte slabe m-am convins că este o superstiție), am devenit și foarte sensibilă la efort. Am simțit că dacă nu fac ceva să mă îngraș și să am mai multă putere o să leșin de epuizare. De mâncat mănânc foarte bine, sunt la concurență cu tatăl meu, dar părea că nu vrea să se depună nici un gram pe mine și nu am vrut să iau pilule cu hormoni pentru că am folosit și mai demult și mi-au tulburat mult ciclul. Am fost la un cabinet naturist ca să cer niște plante și mi s-au dat multe indicații, din care totuși nu am reușit să urmez foarte mult (alimentație, exerciții, relaxare etc.). Ce am reușit însă a fost să mănânc regulat câte 4 mese pe zi - pe ceas - (adică mai puțin și mai des) și să-mi iau plantele... Rețeta era foarte simplă: un pic de rădăcină de lemn dulce și frunze și semințe de urzică, câte 4 linguriță pe zi. Cu urzica a fost mai greu pentru că semințe nu se găsesc în plafaruri și am căutat mult până am găsit pe cineva să mi le procure. Imediat după ce am început să iau plantele am simțit să nu mai obosesc la fel de mult, chiar dacă greutatea mea era exact aceeași. Am continuat să iau plantele încă vreo câteva luni bune și cel mai interesant a fost că după vreo lună de zile a fost ca un "salt": de unde nu se întâmplase mai nimic, brusc am început să prind în greutate și în 3 luni am ajuns să pun pe mine încă 7 kilograme, fără să arate deloc dizgrațios. Am făcut și puțin fitness și niște exerciții yoga ca să nu fac celulită și nici să nu se depună prea mult pe fese și pe coapse așa că în foarte puțin timp, cu niște plante și fără prea mare efort, am ajuns la o formă a corpului care era exact așa cum îmi doream, iar starea de anemie și de slăbiciune care mă exasperau au dispărut fără urmă."

URZICA MOARTĂ ALBĂ

-Lamium album-

Este o plantă frecvent întâlnită vara la marginea pădurii, în zonele ceva mai umede ale grădinilor și pe marginile de drumuri. Frunzele sale seamănă ca aspect cu cele ale urzicii, însă nu au efectul urticant ale acesteia, în timp ce florile sunt de culoare albă. În fitoterapia occidentală modernă este frecvent folosită pentru disfuncțiile hormonale la femei, dar are efecte foarte bune și în tulburările de tranzit și în infecțiile intestinale, în hemoragiile interne, precum și în anumite boli produse de intoxicații.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinflamator bun, antiseptic intestinal foarte puternic, antimalaric mediu, antireumatic bun, astringent puternic, colagog mediu-slab, depurativ bun, diuretic puternic, expectorant bun, hemostatic puternic (oprește hemoragiile), răcoritor, reglator bun al activității gonadelor (mai ales la femei), tonic general bun, sedativ slab (acționează foarte blând prin calmarea sistemului nervos).

EXTERN: anticandidozic mediu, astringent puternic, cicatrizant bun, vulnerar.

INDICAȚII:

INTERN:

- **scurgeri menstruale abundente (hipermenoree), leucoree (adjuvant)** - pulbere. Se iau 4 linguriță pe zi, pe stomacul gol, tratamentul durând minim 30 de zile. Contra hemoragiilor uterine puternice se iau până la 6 linguriță pe zi, pe stomacul gol.

- **anemie** - pulbere, se asociază cu urzica (*Urtica dioica*) și coada calului (*Equisetum arvense*). Se iau 4 linguriță pe zi, pe stomacul gol. O cură durează 1-2 luni.
- **adjuvant în hemoptizie, adjuvant în scrofuloză** - pulbere. Se amestecă în proporția 1:1 cu miere și se iau 4-6 linguriță pe zi.
- **constipație, hemoroizi, diaree, adjuvant în dizenterie** - infuzie combinată. Are efect de reglare a tranzitului intestinal.

Una dintre principalele virtuți ale

...te

...int.

Nume expeditor:
PAUL DINU
Numele si adresa companiei:
WAVE DIVISION SRL
SOS. DUDESTI-PANTELIMON, NR. 42-44,
INCINTA ANTILOPA
E-mail: paul_dinu@wavedivision.ro
Telefon:
0755.012.409

...albă

...nt pentru

...irilor

...ine la

- **hidropizie, boli de rinichi şi prostată, cistite, disurie** - infuzie combinată, în tratamente de lungă durată (minim o lună). Are efect diuretic, cicatrizant şi uşor antiinfecţios.
- **hipertrofie de prostată** - pulbere. Tratamentul trebuie să dureze cel puţin două luni, iar pentru o maximă eficienţă se asociază cu pufuliţă (*Epilobium montana*) şi ghimpe (*Xanthium spinosum*).
- **amenoree** - pulbere. Se asociază foarte bine cu seminţele de brânca ursului (Heracleum sphondyllium) în proporţia 2:1, adică două părţi urzică moartă albă la o parte seminţe brânca ursului. Se iau 3-4 linguriţe din acest ameste pe stomacul gol zilnic. Este un tratament foarte bun, cu efecte blânde şi echilibrante şi în tratamentul menopauzei premature.
- **insomnie** - pulbere. Se consumă 1-2 linguriţe din pulberea de urzică moartă albă, cu 2 ore înainte de culcare.

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată folosirea cu succes a acestei plante în insuficienţă hepatică, slăbirea auzului, agitaţie, boli ale ganglionilor limfatici, tuse, răceală, ulcer gastric, boli de splină.

EXTERN:

- **leucoree** - spălături cu infuzie superconcentrată.
- **umflături, tumori glandulare** - comprese cu infuzie superconcentrată.
- **ulcere, răni, varice** - cataplasme.
- **locuri dureroase în gută, dureri acute de picioare** - spălături cu infuzie superconcentrată.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puţină apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - 1-2 linguriţe de pulbere de urzică se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; macceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe.

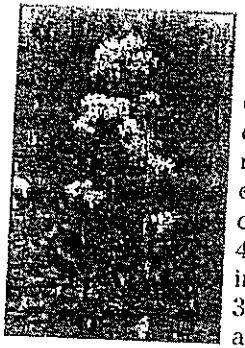
CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

VALERIANA

- Valeriana officinalis -



În ultimii trei-patru ani se vorbeşte despre o adevărată criză la nivel european şi mondial de valeriană - producţia de rădăcină este mult sub cererea pieţii. De ce? Pentru că această plantă a devenit materia primă pentru zeci de medicamente, formule de ceaiuri şi tincturi cu efecte sedative şi calmante. Într-o lume în care depresia afectează în diferite forme mai bine de 40% din populaţie, în timp ce 10% se luptă cu insomnia şi diferitele tulburări legate de somn, 35% cu diferitele boli cardio-vasculare apărute sau agravate pe fond nervos, valeriana este considerată pe drept cuvânt o plantă strategică. Despre ea şi despre sunătoare (*Hypericum perforatum*) presa medicală din ţări cum ar fi Germania, Franţa, Elveţia, S.U.A. vorbeşte de mai bine de un deceniu la superlativ, aceste două ierburi depăşind ca eficienţă şi subtilitate a efectelor cele mai sofisticate descoperiri ale farmaciei moderne în materie de substanţe psihotrope. Care este secretul valerianei? Greu de spus cu ajutorul terminologiei farmacognoziei. Este un sedativ mai puternic şi mai "greu" decât sunătoarea, un somnifer mai blând ca acţiune decât macul, un anxiolitic (înlătură accesele de teamă fără motiv aparent) mai bun decât orice altă plantă din flora europeană. În plus, combate eficient crizele epilepsie sau de astm, colicile abdominale şi intestinale, scade febra, reduce sensibilitatea la durere şi regularizează activitatea cardiacă. O carte întreagă i-ar putea fi dedicată acestei plante care ascunde în ea o adevărată farmacie. Iată în continuare câteva elemente esenţiale despre valeriană.

ACŢIUNI:

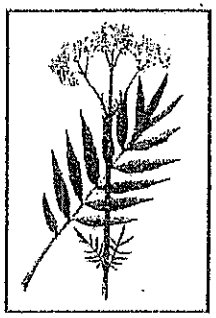
INTERN: anticonvulsiv puternic, antidepresiv bun, calmant foarte puternic al sistemului nervos (intensitatea fiind direct proporţională cu doza), antiepileptic bun, timoleptic (psiho-stabilizant), tranchilizant (în doze mari), antifebril mediu, antispastic puternic, antidiabetic mediu-slab, carminativ slab, diuretic mediu, hipotensiv, sedativ puternic, spasmolitic foarte bun, vermifug mediu.

EXTERN: antinevralgic bun, calmant.

INDICAŢII:

INTERN:

- **contracţii spasmodice nervoase, convulsii febrile, epilepsie** - pulbere. În preajma momentelor de criză se folosesc doze mici (1/2 linguriţă de pulbere) administrate des, din oră în oră. Nu se vor depăşi totuşi 6-7 administrări pe zi (pentru o persoană matură, bine dezvoltată din punct de vedere fizic).
- **insomnie persistentă, insomnie la persoanele apăsate de gânduri "negre" sau obsesive** - infuzie combinată, cu minim o oră înainte de culcare. După administrarea infuziei nu se mai mănâncă nimic. În perioada tratamentului se mai recomandă un ritm de viaţă foarte regulat şi un regim alimentar naturist.
- **isterie, stări de excitaţie şi nervozitate** - pulbere.
- **nevroze de diverse etiologii** - pulbere în cure de lungă durată: 40 de zile de tratament cu 7 zile de pauză. Se poate asocia foarte bine cu sunătoarea (*Hypericum perforatum*).
- **depresie, angoasă, ticuri** - pulbere. Asocierea cu sunătoarea (*Hypericum perforatum*) dă rezultate mai bune, în special în depresii.
- **tulburări de menopauză** - macerat la rece în cure de lungă durată (3 luni).
- **tulburări hormonale la pubertate, pubertate prematură** - pulbere: 1 sfert de linguriţă de 3-4 ori pe zi. Se asociază foarte bine cu urzica moartă albă (*Urtica lamium album*) şi traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*).
- **ciclu menstrual dureros, spasme uterine, ciclu menstrual foarte abundent (hipermenoree)** - pulbere.
- **hiperexcitabilitate sexuală, nimfomanie** - pulbere. Se porneşte de la o doză de şoc de 6 linguriţe pe zi, reducându-se după trei zile la 5 linguriţe pe zi, după încă trei zile la 4, ajungându-se în final la 3 linguriţe pe zi, doză care va fi crescută de câte ori se simte nevoia. Tratamentul este valabil şi în nevrozele şi în insomniile foarte severe.



- **ejaculare precoce** - pulbere. Se vor face cure mai îndelungate (3-5 săptămâni) cu o doză de o linguriţă de pulbere de 4 ori pe zi.
- **ameţeli, migrene, dureri de cap de natură nervoasă** - macerat la rece.

- **nevralgii, sciatică** - pulbere. Se administrează repetat, în doze mici.
- **hipertensiune, palpitaţii cardiace** - pulbere.
- **sughiţ** - macerat la rece. Se bea cu înghiţituri mici, ţinând mai mult timp în gură maceratul.
- **tremurături de diverse etiologii** - pulbere.
- **crize astmatice (mai ales cele apărute pe fondul stresului psihic), tuse nervoasă** - pulbere. Se poate asocia cu o mică cantitate de isop (*Hyssopus officinalis*) - un vârf de cuţit la o linguriţă de pulbere de valeriană.
- **febră intermitentă** - infuzie combinată: 1-2 căni pe zi.

Alte utilizări interne:

Rădăcina de valeriană sub formă de pulbere sau de infuzie combinată mai este indicată în: balonare, fermentaţii gastrice şi intestinale, diaree, boli cronice de piele, viermi intestinali.

EXTERN:

- **reumatism** - se pun cataplasme cu rădăcină de valeriană pe locurile dureroase.
- **nevralgie** - se pun cataplasme cu rădăcină de valeriană pe locurile dureroase. Dacă senzaţia de căldură diminuează durerea şi contractura, atunci se pun sticle cu apă cât mai caldă peste cataplasmă.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puţină apă. Se poate mânca la minim 30 de minute după administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - o linguriţă de pulbere de valeriană se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

PRECAUŢII:

Utilizarea excesivă poate determina stare de lentoare mentală şi somnolenţă diurnă excesivă.

CONTRAINDICAŢII:

Dozele mari sunt contraindicate în paralizie.

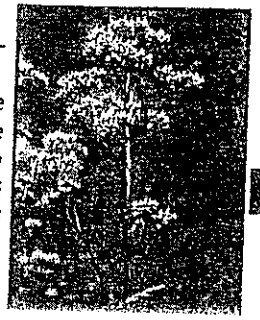
OBSERVAŢII:

• În medicina tradiţională Ayurveda valeriana este adesea asociată cu rădăcina de obligeană (*Acorus calamus*), care echilibrează efectul sedativ foarte puternic al valerianei.

• Despre valeriană se spune în medicina populară de pe întreg cuprinsul României că alungă demonii, ielele, zburătorii şi toate spiritele rele, motiv pentru care este eficientă în diferite tipuri de rătăciri ale minţii, halucinaţii sau stări de posesiune.

• Deşi are un efect sedativ remarcabil, valeriana nu prezintă nici unul dintre efectele secundare ale medicamentelor tranchilizante.

UN CAZ CONCLUDENT:



M.I., 32 de ani, asistent medical, Bucureşti - insomnie şi depresie nervoasă

Am cunoscut recent cazul unei tinere doamne care după mai mulţi ani cu gărzi nocturne foarte grele şi-a dereglat ciclul de somn într-un asemenea grad încât nu reuşea să adoarmă noaptea pentru lungi perioade de timp, nici măcar după utilizarea unor tranchilizante. Rezultatul: o continuă stare de oboseală, nervozitate, tulburări de auz şi de văz, într-un cuvânt o stare de rău general, care a început să se combine şi cu o tot mai puternică depresie. Fiindu-i teamă să nu ajungă să folosească somnifere din ce în ce mai puternice sau să ajungă la medicaţie psihotropă alopată, a căutat un remediu natural care să îi aducă somnul şi odihna în fiecare noapte. După mai multe tentative, în care a folosit păducel (Crataegus oxyacantha n.a.), tei (Tilia sp.), salcâm (Robinia pseudacacia), sulfină (Melilotus officinalis) şi alte plante mai "blânde", a trecut la un tratament intensiv cu valeriană (2 linguriţe de

pulbere înainte de culcare), ale cărui efecte nu s-au lăsat aşteptate prea mult: după primele 3-4 zile începuse să se simtă mult mai puţin agitată chiar şi în timpul zilei, iar nopţile se derulau din ce în ce mai puţin agitat: somnul apărea la început cam după o oră de la culcare, pentru ca după prima săptămână de tratament să ajungă profund şi regenerant, cum nu fusese de ani de zile. Efectele s-au menţinut în continuare, în măsura în care folosea înainte de culcare pulberea de valeriană. A fost nevoie de un interval mult mai lung de timp (cam 2 luni) ca să se poată reface complet şi să se poată dispensa de ajutorul acestei plante. Cât despre starea de nervozitate şi depresie sau tulburările senzoriale - acestea s-au estompat şi au dispărut gradat în prima lună de tratament.

Elementul excepţional care reiese din acest caz, similar cu multe altele în care a fost utilizată această palntă, este că valeriana deşi are efecte foarte puternice, nu dă dependenţă, ci favorizează reintrarea în normal a activităţii nervoase şi psihice.

VÂSC

- Viscum album -

Este o plantă medicinală mai aparte privită din multe puncte de vedere: de la modul său de a creşte şi de a se hrăni (se „aprovizionează" cu seva arborilor pe ramurile cărora îşi înfinge rădăcinile, fotosintetitzând însă singură) şi până la istoricul, compoziţia sa chimică ori proprietăţile terapeutice. Despre ea se spunea în vechime că este o plantă sfântă, care aduce norocul şi prosperitatea în case, care alungă spiritele malefice şi curăţă astfel locurile. În Antichitate preoţii druizi culegeau această plantă numai cu ajutorul unei seceri de aur în cadrul unui ceremonial solemn, în zile special alese după poziţia aştrilor pe cer. În medicina medievală era creditată cu proprietăţi reglatoare ale activităţii cardiace şi nervoase. Medicina modernă a pus în evidenţă calităţi cu totul excepţionale ale acestei plante, care are proprietăţi imuno-stimulatoare şi imuno-modulatoare, anticancerigene (citostatitce), tonice cardiace şi reglatoare ale tensiunii. Multe medicamente anticancerigene de succes produse în Elveţia, Franţa, Germania au la bază această plantă miraculoasă, despre care vom vorbi în continuare.

ACŢIUNI:

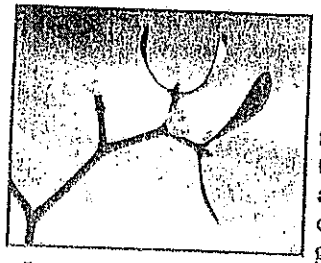
INTERN: antispasmodic bun, calmant psihic blând şi eficient, citostatic mediu (în preparatele injectabile este mult mai puternic), imuno-stimulator şi imuno-modulator bun, purgativ mediu-slab, tonic cardiac foarte bun, hipotensiv foarte puternic, vermifug mediu-slab, diuretic mediu-slab.

EXTERN: antinevralgic, calmant.

INDICAŢII:

INTERN:

- **tuse, tuse convulsivă sau spasmodică** - macerat la rece. Se consumă 2 căni pe zi.
- **astm bronşic, crize astmatice care apar pe fond de tensiune psihică** - pulbere. Se iau 2 linguriţe rase pe zi.
- **adjuvant în epilepsie şi crize nervoase** - pulbere ca remediu de prim ajutor. Ca tratament general se iau 1-2 pahare de macerat la rece



zilnic, pe stomacul gol, vreme de 2-3 luni.

- **isterie, nevroză, ameţeli (vertij)** - pulbere: 1/2 - o linguriţă de 3 ori pe zi.

- **hipertensiune arterială (inclusiv formele cu tensiune oscilantă) şi tulburări atribuite hipertensiunii arteriale** - pulbere. Se ia câte un vârf de cuţit de pulbere, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. O cură durează 45 de zile minim. Se vor păstra zilnic aceleaşi ore de administrare a pulberii.

- **arterioscleroză, accidente vasculare (profilaxie, combaterea secvelelor)** - macerat la rece: 3 pahare pe zi. În cazul în care afecţiunea este asociată cu hipertensiune se va administra pulbere: 2 linguriţe pe zi.

- **tulburări de menopauză (mai ales nervoase şi cardio-vasculare)** - macerat la rece: 3 pahare pe zi.

- **balonări, inflamaţii ale aparatului digestiv** - pulbere: 1/2 - o linguriţă înainte de fiecare masă.

- **sughiţ** - pulbere: se ia o linguriţă de pulbere şi se ţine sub limbă câteva minute, căutând apoi să fie înghiţită cât mai lent. Acelaşi leac este valabil şi pentru spasmele digestive şi uterine, precum şi pentru combaterea nervozităţii excesive.

- **scăderea imunităţii, predispoziţie la viroze, tulburări de imunitate datorate bătrâneţii** - pulbere, de 4 ori pe zi, câte un vârf de cuţit. Se pare că anumite principii active din plantă prezintă o acţiune clară asupra timusului (glandă cu rol imunitar esenţial), ceea ce face ca efectul imunostimulent să apară chiar şi în cazurile de scădere considerabilă în volum a acestei glande, ca urmare a vârstei sau a unor boli.

- **leucemie (adjuvant)** - se administrează câte un vârf de cuţit de pulbere de vâsc de 5-6 ori pe zi. Studii aprofundate asupra acestei plante au arătat efecte citostatice; imunostimulatoare şi antileucemice marcante, care pot diminua evoluţia afecţiunilor maligne.

- **boala canceroasă (adjuvant), afecţiuni ganglionare** - macerat la rece: 2-3 pahare zilnic, în cure de 30 de zile. Mai eficiente sunt clismele cu infuzie combinată de vâsc - se face o clismă la 2-3 zile cu 500-750 ml. de infuzie combinată. Pentru a nu genera reacţii inflamatorii se adaugă şi 2-3 linguriţe de pulbere de muşeţel (*Matricaria chamomilla*) la prepararea acestei infuzii.

Alte utilizări interne:

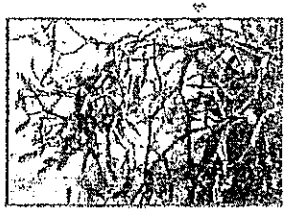
Vâscul mai este indicat în: coree (tremurături ale corpului), sterilitate (mai ales cea asociată cu boli cardio-vasculare sau nervoase), hemoragii uterine, edeme, albuminurie, degerături.

EXTERN:

- **leucoree** - spălături cu infuzie combinată

- **gută, sciatică** - cataplasmă pe locurile afectate. În sciatică se pune deasupra cataplasmei o bucăţică de nailon şi o sticlă cu apă cât mai caldă.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:



PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/2 linguriţă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

MACERATUL LA RECE (reţeta pentru obţinerea a 200 ml.) - o linguriţă de pulbere de vâsc se lasă la înmuiat într-o jumătate de pahar de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează. Preparatul obţinut se bea de regulă înainte de masă cu un sfert de oră. Doza: 2- 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (reţeta pentru obţinerea a 250 ml.) - o linguriţă de pulbere de frunze de vâsc mărunţite se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opăreşte cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza: 1-2 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

PRECAUŢII:

Supradozarea vâscului provoacă febră, frisoane, cefalee, hipotensiune.

OBSERVAȚII:

* Efectele binefăcătoare ale terapiei cu vâsc sunt de obicei foarte stabile, dar apar ceva mai târziu față de alte plante, adică după 2-3 săptămâni de administrare zilnică.
* În general vâscul nu se prepară la temperaturi înalte (peste 60 de grade Celsius) din două motive: 1. Sunt deteriorate principiile active 2. Se formează substanțe cu un grad de toxicitate ridicat. Din acest motiv formele de preparare cele mai folosite sunt cele obținute la rece: pulberea, maceratul în apă la temperatura camerei și tinctura.

CONTRAINDICAȚII:

Vâscul este contraindicat persoanelor hipotensive, hipotone și care suferă de angină pectorală.

TOXICITATEA VÂSCULUI:

Acest capitol este foarte important, pentru că vâscul este și un medicament, dar și o otravă redutabilă. Este o plantă semiparazită, care se "agață" de tulpinile și crengile unor copaci gazdă, în funcție de specia arborilor pe care crește având și un grad de toxicitate foarte diferit.

Vâscul de pe plop, sălcii, tei, nuc, frasin, arțar, paltin, salcâm este foarte toxic, fiind contraindicată utilizarea lui în medicina umană. Vâscul de pe măr, prun, gutui, păr, măr pădureț, pin și brad are o toxicitate mult mai redusă, acesta fiind vâscul bun (medicinal).

Semnele intoxicației cu vâsc sunt: scăderea tensiunii arteriale (hipotensiune), rărirea ritmului cardiac, apariția de frisoane, tulburări nervoase cu paralizie și pierderea sensibilității tactile. De la vâsc nu se folosesc fructele, care sunt mai toxice decât restul plantei.

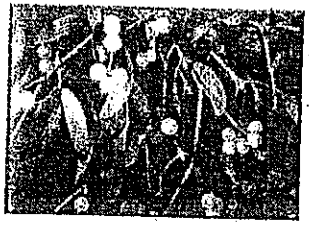
De aceea este bine să achiziționăm vâscul de la farmaciile și plafarele autorizate și nu de la negustorii de ocazie, altfel riscăm să dăm peste un vâsc toxic.

UN CAZ CONCLUDENT:

T.R, 55 ani, pensionară, Brașov - poliartrită reumatoidă

"În ultimii ani reumatismul s-a accentuat foarte mult și după spusele medicului a evoluat către o poliartrită. Mi s-au umflat degetele de la mâna dreaptă, apoi au început și cele de la piciorul drept, durerile devenind tot mai mari, așa încât cu toată rezistența mea (am dus până acum pe picioare diabetul pe care îl am fără să apară nici un fel de complicații) am simțit că dacă nu fac ceva îmi va fi tare greu. Așa am ajuns la cabinetul unei doamne doctor cu competență în fitoterapie unde mi s-au dat câteva remedii foarte simple: un unguent din plante și uleiuri aromate (mentă, cimbru, ienupăr) pentru uz extern și o clismă cu rădăcină de tătăneasă și frunze de vâsc. Deși eram un pic contrariată de tratament - mai ales cu ideea de clismă nu mă împăcam (mi se părea o procedură mai mult decât dizgrațioasă și nu înțelegeam ce legătură are intestinul cu articulațiile), nu am avut de ales așa că am urmat recomandările doamnei doctor.

Am aplicat unguentul și a fost mai bine, însă efectul nu dura foarte mult. După ce am început să realizez și clisma am simțit însă cum durerea dispare de la o aplicație la alta. Inflamațiile din articulații s-au redus așa încât medicul meu când m-a văzut m-a întrebat: "ați făcut tratamentul cu Metrotrexat?". Acesta era un medicament citostatic pe care mi-l recomandase ca să oprească evoluția bolii, dar pe care eu am refuzat să-l folosesc pentru că avea mai multe contraindicații și nu am vrut să-mi răvășesc și mai tare organismul. Când i-am spus că am folosit doar plante mi-a dat un răspuns mai mult decât amuzant. A spus: "Doamnă, asta e minune de la Dumnezeu. Dați-mi și mie numărul cabinetului ca să aflu ce v-a dat...". De atunci dacă mai apar câteodată ușoare dureri de articulații încep din nou să fac 7-12 zile de aplicații cu unguent și câteva clisme, iar durerile și inflamația articulară dispar aproape ca prin farmec."



PLANTE TOXICE FOLOSITE ÎN TERAPIA NATURALĂ

Atenţie!

Informaţiile prezentate în continuare au un caracter de informare; tratamentul cu aceste plante nu se va realiza decât sub supravegherea medicală de specialitate. Autorii şi editorul nu îşi asumă responsabilitatea pentru realizarea individuală a unor tratamente cu aceste plante fără supraveghere medicală autorizată.

BRÂNDUŞA DE TOAMNĂ

B

- Colchicum autumnale -

Brânduşa de toamnă este una din cele mai puternice şi totodată mai otrăvitoare plante medicinale din flora românească şi mondială, întrecând din acest punct de vedere chiar şi faimosul spânz mult discutat în presa cu specific naturist din ultimii ani.

Este o plantă perenă (a cărei rădăcină dormitează iarna sub zăpadă), care creşte în zonele de deal şi de munte, înflorind la începutul toamnei (septembrie) cu nişte flori violete superbe. Încă din Antichitate această plantă este cunoscută şi folosită intern în tratamentul unor boli din cele mai diverse, de la reumatism, constipaţie, până la tulburările neurologice. Apoi planta a fost folosită de arabi în secolele V-VII în tratamentul gutei, care a reprezentat o mare problemă în Evul Mediu din cauza consumului excesiv de carne. În fine, planta este redescoperită în anul 1920 în Anglia, unde se stabileşte că seminţele sale au un conţinut mai mare şi, mai ales mai constant, de principii active faţă de bulb, care era folosit în mod tradiţional şi care dădea numeroase accidente din cauza conţinutului său de principii active toxice extrem de variabil (în cazul seminţelor dozarea remediilor s-a putut face mai precis). În continuare rând pe rând au fost descoperite principiile active ale brânduşei de toamnă împreună cu proprietăţile lor terapeutice.

În cele ce urmează vom da **CU TITLU STRICT INFORMATIV** datele despre tratamentele cu această plantă deosebit de toxică, fiind imperios necesar ca tratamentul să fie realizat **SUB SUPRAVEGHEREA STRICTĂ A UNUI MEDIC SPECIALIST.**

ACŢIUNI

INTERN: citostatic natural foarte puternic (datorită colchicinei), antimitotic selectiv foarte puternic (datorită demecolchinei), antileucemic foarte puternic, anticanceros puternic, regenerativ mediu al ţesuturilor, analgezic puternic, purgativ drastic, febrifug bun, antireumatic bun, stimulent puternic al peristaltismului intestinal, antigutos puternic, colagog bun.

EXTERN: antireumatic (florile), tonic capilar (florile)

INDICAȚII

INTERN: leucemie (în forme cronice sau acute), cancer hepatic, cancer al splinei, cancerul intestinelor, cancer renal, cancer al pielii, limfom malign Hodgkin, tumori benigne (fibrom, fibroadenom, chisturi), afecțiuni ale pielii datorate intoxicării lente a organismului (psoriazis, sclerodermie, acnee persistentă), reumatism, reumatism degenerativ, gută în faza acută și subacută, dureri de diverse naturi, febră, răni cu vindecare dificilă, ulcere ale gambelor.
EXTERN: reumatism.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE

Avertisment: toate tratamentele interne cu brânduşă se fac numai la indicaţia şi sub supravegherea medicului, deoarece această plantă este toxică. Reţetele date în continuare sunt culese din literatura de specialitate şi de la persoane care s-au vindecat şi au un caracter informativ.

O experiență deosebită în tratamentul cu brânduşă o are scoțianul McDouglas care a tratat direct cu brânduşă de toamnă numeroşi pacienți cu boli grave: cancer de piele, limfom malign Hodgkin, leucemie în diferite forme. El a prescris direct brânduşa de toamnă sub formă de praf, pe care l-a administrat simptomatic. El a stabilit doza în funcție de apariția simptomelor de intoxicație cum ar fi diareea puternică (peste 4 scaune pe zi, cu conținut apos) sau voma - oprind tratamentul pentru 3-5 zile imediat ce aceste simptome apăreau sau se intensificau și reluându-l apoi cu intensitate scăzută.

De la început trebuie spus că medicul este singurul capabil să conducă un asemenea tratament, în care trebuie să fie supravegheate cu strictețe simptomele care apar pentru a preveni intoxicația. Schema de tratament de la spânz, aceea a dozelor progresive, nu este valabilă la brânduşa de toamnă, deoarece colchicina - substanța toxică mortală - se acumulează rapid în țesuturi și este eliminată abia în 72 de ore (trei zile), așa încât atunci când se administrează câte un

gram de semințe pe zi, de exemplu, se ajunge ca organismul să suporte toxicitatea a 3 grame - extrem de aproape de doza mortală, care la un adult cu o vitalitate foarte bună este de 5 grame.

Iată în continuare două scheme de tratament specifice brânduşei de toamnă care vor putea fi folosite însă doar la prescripția și sub controlul medicului curant.

1. PULBEREA DE SEMINȚE DE BRÂNDUȘĂ DE TOAMNĂ

Se administrează în următorul mod:

- se începe cu o doză de atac de 0,4-0,6 grame în prima zi, după care se face o pauză de 48 de ore;
- se continuă cu 0,2 grame pe zi, vreme de 1 lună, după care se face o pauză de 7 zile și se reia cura. În total pot fi făcute maxim 3 cure pe an;
- dacă apar semnele intoxicației: mai mult de 4 scaune pe zi, vomismente, convulsii se întrerupe imediat tratamentul pentru 3 zile, după care se reia cu 0,1 grame pe zi.

Pulberea se ia în doză unică, pe stomacul gol (la 4 ore după ultima masă), de preferință în jurul orei 21. Cantitatea de pulbere prescrisă pe zi se ia împreună cu 2 grame iarbă de salvie (*salvia officinalis*) și 2 grame de scoarță de stejar (*Quercus sp.*), deasemenea sub formă de pulbere.

2. TINCTURA DE SEMINȚE DE BRÂNDUȘĂ DE TOAMNĂ

Tinctura 20% se administrează în următorul mod:

- se începe cu doza de atac de 2,5-3 ml. (pot fi măsurați cu ajutorul unei seringi hipodermice obișnuite) în prima zi, după care se face o pauză de 48 de ore;
- se continuă cu 1 ml. pe zi, vreme de 1 lună, după care se face o pauză de 7 zile și se reia cura. În total pot fi făcute maxim 3 cure pe an.
- dacă apar semnele intoxicației: mai mult de 4 scaune pe zi, vomismente, convulsii se întrerupe imediat tratamentul pentru 3 zile, după care se reia cu 0,5 ml. pe zi.

Tinctura se ia în doză unică, pe stomacul gol (la 4 ore după ultima masă), de preferință seara în jurul orei 21. Cantitatea de tinctură prescrisă se dizolvă în jumătate de pahar de apă și se bea înghițitură cu înghițitură.

TOXICITATEA BRÂNDUŞEI DE TOAMNĂ

Doza mortală de seminţe de brânduşă de toamnă este de 5 grame luate pe zi, dar **ATENŢIE** toxicitatea poate apare şi prin cumul, deoarece eliminarea substanţelor toxice se face în maxim 72 de ore. Deci 1,5 grame pe zi pot produce în 3-4 zile moartea. În plus, toxicitatea ei este mai mare în cazul persoanelor mai sensibile, cu greutate corporală redusă ori în vârstă, precum şi la copii. La un gram pe zi pot apărea deasemenea tulburări grave cum ar fi: convulsiile, delirul, deshidratarea pronunţată, probleme respiratorii.

În cazul intoxicaţiei cu brânduşă, tratamentul de prim ajutor (până se ajunge la o unitate medicală specializată) este prin administrarea de cărbune activ: o lingură de pulbere fină de cărbune din oră în oră, prin provocarea vomei şi stimularea purgaţiei.

În ordinea gravităţii şi a apariţiei în timp, simptomele intoxicaţiei cu brânduşă de toamnă sunt:

- salivaţie abundentă, iritarea stomacului şi a intestinului cu dureri, vomă;
- diaree puternică, apoi însoţită de colici;
- retenţie urinară;
- deshidratare pronunţată;
- convulsii însoţite de delir;
- paralizia;
- oprirea respiraţiei şi moarte.

Intoxicaţia apare în 2-6 ore de la ingerarea plantei.

Sperăm ca luând cunoştinţă despre pericolul pe care îl prezintă auto-tratamentul cu brânduşă de toamnă, fără supraveghere de specialitate, fără cântărire şi dozare extrem de precisă, să nu vă hazardaţi la asemenea demersuri terapeutice fără a consulta medicul, care este singurul în măsură să stabilească direcţiile de tratament.

Brânduşa de toamnă - un medicament pe cât de periculos, pe atât de eficient când este administrat corect şi sub supraveghere medicală.

CONTRAINDICAŢII FERME:

În cazurile de nefrită, graviditate, diaree în fază acută.

UN CAZ CONCLUDENT:

O. M., 44 de ani, contabil, Codlea - cancer cu metastaze

„Acum mai bine de un an am fost diagnosticată cu cancer la măduva spinării cu multiple metastaze osoase. Boala a fost descoperită târziu, când am început să şchiopătez din cauza durerilor de oase. La început s-a crezut că este reumatism sau o tulburare de calcifiere, pentru ca apoi să se descopere cauza reală, care erau metastazele osoase. Soţul meu a aflat primul şi, pentru că în cei 19 ani de căsnicie totul între noi a fost pe faţă, a preferat să-mi spună ce am, cu speranţa că mă voi mobiliza să lupt. La spital nu prea au avut ce să-mi facă - mi-au administrat o serie de citostatice şi m-au trimis acasă pentru că organismul meu era foarte slăbit şi nu le mai suporta. Acasă, după 3 săptămâni era să mor din cauza unei anemii extrem de severe, fiind dusă de urgenţă la spital şi fiind salvată cu perfuzii, pe care apoi le-am făcut regulat pentru că efectiv organismul meu nu mai producea hematii. Menţionez că de atunci sunt imobilizată la pat din cauza metastazelor osoase. Neavând încotro m-am îndreptat spre terapia naturistă şi am făcut 3 tratamente cu spânz de 20 de zile fiecare. Fiecare cură mi-a produs o diaree puternică, care mi-a făcut însă bine pentru că eram foarte constipată. În ultimele zile aveam ameţeli şi uşoare dureri de cap, dar în rest de la spânz m-am simţit mult mai bine, deoarece îmi dădea poftă de mâncare, îmi scădea febra (care ajungea la 39-40 de grade, încât trebuia să fiu învelită în cearşafuri ude şi să ţin cataplasme pe burtă ca să îmi treacă), mă înviora şi îmi dădea energie psihică să lupt. Din păcate la trei-patru zile după încheierea curei luam totul de la capăt: mai întâi mă umflam toată (picioarele, abdomenul, faţa) şi mă constipam, apoi începeau febra şi durerile. Începeam cura cu spânz şi totul revenea la normal şi tot aşa, până când totul s-a dat peste cap când organismul meu a început să nu mai producă nici trombocite, astfel încât am făcut o hemoragie care a ţinut câteva zile, până am fost din nou internată şi mi s-au făcut de urgenţă perfuzii. S-a mai adăugat diagnosticul de leucemie, iar de atunci am fost ţinută în viaţă numai cu perfuzii, pentru că la două zile maxim numărul de hematii şi de trombocite scădea până la limita supravieţuirii, aşa că trebuia să mi se introducă altele şi altele. În zona metastazelor şi apoi în tot corpul au apărut dureri înfiorătoare. Simţeam că mă apropii de capătul puterilor şi al vieţii. Am vrut să continui ce începusem acasă, aşa că în spital fiind am început şi a patra cură cu spânz, pe care am ţinut-o din nou douăzeci de zile, dar efectele ei erau parcă prea slabe pentru ce aveam eu nevoie. Îmi elimina constipaţia şi îmi mai dădea poftă de mâncare, dar febra rămânea ridicată, durerile erau la fel de atroce (am trecut la injecţii cu calmante), valorile la sânge scădeau ca şi înainte. Atunci soţul meu a aflat de la o cunoştinţă de tratamentul cu o altă plantă otrăvitoare - brânduşa de toamnă. Mi-a făcut rost de câteva grame de seminţe şi am început să iau câte 0,2 grame pe zi ajungând în 19 zile la doza de un gram pe zi. În primele 5 zile a apărut ca şi la spânz diaree, dar nici o altă îmbunătăţire. La 10 zile de tratament a dispărut febra şi am început să mă dezumflu, iar durerile au scăzut ca intensitate; în plus prin scaun am eliminat foarte mult

mucus, mai multe zile la rând. În a cincisprezecea zi am renunțat la calmante pentru că nu mai aveam nici o durere. Doctorii nu știau ce se întâmplă, pentru că nu le-am spus ce plante iau și credeau că sunt ceaiuri obișnuite. Din păcate în a 19-a zi, când luam deja un gram de brânduşă de toamnă pe zi, a apărut o diaree violentă (am avut 8 scaune în acea zi), precum și convulsii. M-am ambiționat să continui tratamentul, iar în următoarele două zile am avut din nou convulsii și stări de delir. Am întrerupt tratamentul, iar în 3 zile totul a revenit la normal. Ceea ce nu am știut eu în timpul zilelor de convulsii a fost că pentru prima oară după multe luni organismul meu începuse să producă din nou hematii și trombocite. Așa că atunci când mi-am revenit, vreme de o săptămână nu am mai făcut perfuzii. Medicii au fost din nou uluiți pentru că de la 5.000 de trombocite (față de două sute de mii cât este normalul) ajunsesem la 45.000 de trombocite, iar această valoare a rămas constantă o săptămână. În săptămâna aceea mi-a revenit și apetitul (mâncam și ziua și noaptea de nu-i venea să creadă soțului meu), având și un optimism molipsitor. La o săptămână de la încheierea tratamentului cu brânduşă au apărut însă din nou problemele: febră, umflarea corpului, scăderea numărului de trombocite și hematii, moleșeală. Așa că m-am documentat la un farmacist foarte în vârstă și cu mare experiență, care a lucrat cu această plantă pe care acum farmaciștii tineri nici nu o mai cunosc, și am reînceput de urgență tratamentul cu brânduşă. De data aceasta l-am făcut corect, cu ajutorul domnului farmacist, care mi-a spus că am făcut o prostie care era să mă coste viața făcând după ureche un tratament cu una din cele mai toxice plante. Am luat de data aceasta 0,4 grame în prima zi, după care am făcut o pauză de două zile și am continuat tratamentul vreme de o lună 0,2 grame pe zi. În trei săptămâni mi-am revenit și de atunci (au trecut 3 luni) starea mea de sănătate este din ce în ce mai bună. Acum știu că pronosticul meu de viață a fost de o lună, iar eu am deja un an de când urmez tratamentul și mă simt tot mai bine. Chiar medicii nu-și pot explica, necunoscând despre terapia cu plante, de unde vine această putere a organismului de regenerare. Eu știu însă că brânduşa de toamnă m-a salvat, dar mai știu și faptul că nu mă mai pot juca cu toxicitatea ei."

MĂRUL LUPULUI

- Aristolochia clematis -

Este cunoscut și sub numele de cucurbețică în sudul țării și în zona Bucureștiului, dar denumirea sa intrată în uzul farmaciștilor și cu care poate fi găsită în nomenclatoare este cea de remf. Crește din abundență în zonele de câmpie, are o toxicitate pe măsura puterii sale curative, fiind utilizată de foarte mult timp pentru tratarea unora dintre bolile cele mai grave. Este un remediu de primă mână în tumori benigne și maligne, răni (inclusiv după operații) care nu se cicatrizează nici după ani de zile, psoriazis, acnee rebele la alte forme de tratament, infecții virale (cu papiloma, herpes, virus hepatic A, B și C), hemoroizi și fisuri anale, iar lista poate continua mult. S-a încercat obținerea din el de medicamente de semisinteză încă din anii '70, dar tentativele au eșuat deoarece principalul său principiu activ imunostimulator (acidul aristolochic) separat de substanțele din compoziția naturală a plantei, cu care acționează sinergic, devine cancerigen. Extractele naturale obținute din el sunt însă un inamic redutabil al cancerului, motiv pentru care această plantă este tot mai căutată.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinfecțios puternic, stimulent al fagocitozei bun, imunostimulent puternic, compensator al acțiunii de scădere a fagocitozei după administrarea de medicamente (antibiotice, citostatice, corticoizi), antibacterian puternic, antimicotic bun, antitumoral bun, cicatrizant puternic, expectorant mediu.

EXTERN: antiinfecțios foarte puternic, cicatrizant foarte puternic, antitumoral bun, antibacterian puternic, analgezic mediu-slab, stimulent al granulației și epitelizării.

INDICAȚII:

INTERN:

- **herpes bucal și vaginal** - pulbere, sublingual. Are rol de întărire a imunității organismului, fiind recomandată însă asocierea administrării interne cu aplicații externe. Se administrează câte o jumătate de gram de mărul lupului, de două ori pe zi. Pentru efecte amplificate se poate

asocia în uz intern cu rădăcina de brusture (*Arctium lappa*), rădăcină de iarbă mare (*Inula helenium*) şi coada şoricelului (*Achillea millefolium*). Extern se aplică sub formă de cataplasmă.

- **hepatită virală A, B şi C** - pulbere, câte 0,6-1 gram pe zi, administrat sublingual (timp de 15 minute), în cură de 2 săptămâni, cu 2 săptămâni pauză. Se folosesc simultan plante cu efecte de stimulare a funcţiei hepatice: anghinare (*Cynara scolymus*), armurariu (*Silybum marianum*), rostopască (*Chelidonium majus*), genţiană (*Gentiana asclepidaea*).

- **cancerul bucal** - infuzie combinată. Se vor consuma zilnic 2 căni (500 ml.) de infuzie combinată pe zi, preparate dintr-un gram mărul lupului, o linguriţă de rădăcină de tătăneasă (*Symphytum officinalis*) şi o linguriţă de coada şoricelului (*Achillea millefolium*). După două săptămâni se face o pauză de 2 săptămâni, în care se foloseşte sub formă de clătiri şi gargară un macerat concentrat din tătăneasă (o lingură la o cană). Maceratul din tătăneasă nu se înghite. Simultan cu administrarea acestor remedii se va realiza clisma cu remf, în modul indicat mai jos.

- **cancer laringian, esofagian** - se administrează câte 500 ml. zilnic din infuzia combinată descrisă la cancerul bucal. Extern se vor realiza clisme cu remf din 3 în 3 zile.

- **cancerul de piele** - clisma cu remf, conform indicaţiilor. Pe zonele afectate se va aplica extern o pastă groasă din remf şi tătăneasă (*Symphytum officinale*) în părţi egale.

- **cancerul de colon** - clisme cu mărul lupului. Postoperator se fac doar cataplasme cu mărul lupului pe zona abdominală inferioară, fiind strict contraindicate clismele.

- **cancerul uterin** - irigaţii vaginale cu mărul lupului. Intern se va administra spânz (*Helleborus purpurascens*) - cura cu doză unică (0,3 grame pe zi).

- **amenoree, dismenoree, sterilitate, dureri premenstruale** - pulbere, sublingual, 0,25 grame de 2-3 ori pe zi.

- **osteomielită** - pulbere, sublingual, 0,25 grame de 3-4 ori pe zi. Se va asocia cu aplicarea externă, pe zonele afectate, a unei paste groase preparate din mărul lupului (2 părţi) şi rădăcină de brusture (*Arctium lappa*) - o parte şi apă călduţă cât să capete întreg amestecul o consistenţă semilichidă.

- **laringite, faringite, bronşite** - pulbere, sublingual, 0,25 grame de 2-3 ori pe zi. De regulă se asociază cu pulbere de iarbă de mentă (*Mentha piperita*) şi rădăcină de nalbă (*Malva glabra*), câte un gram din fiecare pentru o doză de mărul lupului.

- **abces dentar** - pulberea de remf se va umezi şi se va ţine pe gingie, în zona afectată, timp de minim 20 de minute. Durerea scade în timp scurt, iar acumulările de puroi din abcesele situate mai superficial se pot elimina rapid.

EXTERN:

- **fistule anale, plăgi greu vindecabile** - se aplică extract fluid de mărul lupului(vom fi atenţi pentru ca la prepararea acestuia să nu rămână aproape deloc alcool, pentru a nu cauza iritaţii grave).

- **infecţii grave** - se aplică pe zona infectată o cantitate suficient de mare de extract fluid din remf pentru a acoperi complet şi spaţiul afectat şi zonele adiacente. Astfel de aplicaţii vor fi reluate de 3-4 ori pe zi, lăsând după aplicare zona expusă la aer timp de minim 15 minute.

- **acnee** - aplicaţii pe zona afectată de 1-2 ori pe zi cu pastă obţinută din pulbere de mărul lupului în amestec cu apă cât să capete consistenţă semilichidă. Aplicaţia se face o dată la 1-3 zile şi se va asocia cu tratamentul intern pe bază de plante cu efecte purificatoare ale sângelui şi drenoare limfatice: păpădie (*Taraxacum officinalis*), brusture (*Arctium lappa*), trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*).

- **infecţii virale (herpes, zona Zoster, papilomatoză etc.)** - extractul moale de mărul lupului se aplică de 6-7 ori pe zi, pe zonele afectate, cu ajutorul unui tifon steril.

- **adjuvant în boli venerice (trichomonas, chlamidya)** - irigaţii vaginale cu infuzie combinată concentrată. Se vor realiza zilnic până la vindecarea completă.

- **răni, ulceraţii tegumentare, tăleturi** - se aplică extract moale sau se face spălarea cu macerat concentrat din remf, de mai multe ori pe zi. Pe rănile deschise cu suprafeţe extinse este strict contraindicat a se aplica mărul lupului.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE

Avertisment: toate tratamentele interne cu remf se fac numai la indicaţia şi sub supravegherea medicului, deoarece această plantă este toxică. Reţetele date în continuare sunt culese de la persoane care s-au vindecat şi au un caracter informativ.

PULBEREA (pentru uz intern) - planta se macină fin, cu ajutorul unei râşniţe electrice şi se cerne printr-o sită. Timp de 14 zile, se va

consuma câte un vârf de cuțit (0,25 grame) de 4 ori pe zi. Pulberea plantei se ține sub limbă timp de 15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Administrarea se va face pe stomacul gol. După fiecare cură de 14 zile cu mărul lupului, se va face o pauză de 14 zile, iar apoi cura se poate relua dacă este necesar.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1,5 grame de pulbere de remf se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 1 cană pe zi. O cură durează 3 săptămâni și va fi urmată de o pauză de minim 10 zile.

TINCTURA - se administrează câte o linguriță de două ori pe zi, timp de 14 zile: Această cantitate de tinctură, se pune în 200 ml de apă și se bea pe stomacul gol, cu minim 15 minute înainte de a mânca.

Tinctura de remf se obține astfel: Într-un borcan cu filet se pun 80 de grame de remf (aproximativ 15 linguri de pulbere obținută prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea), 200 ml. (un pahar) de apă și 200 ml. de alcool alimentar de 90 de grade. Se lasă totul să macereze 12 zile, apoi se strecoară și se filtrează prin tifon. Tinctura se păstrează în sticle bine închise, la loc întunecos și răcoros.

Pentru utilizarea externă, tinctura se poate folosi sub formă de aplicații (de 2-3 ori pe zi) cu ajutorul unui tifon pe abcese, furuncule, acnee și alte boli de piele.

EXTRACTUL MOALE (pentru uz extern)- se prepară astfel: 6 linguri din tinctura obținută după metoda de mai sus se pun într-o farfurie de sticlă dezinfectată în prealabil cu alcool. Se lasă să se evapore la temperatura camerei până rămân doar 2 linguri de preparat. Se obține astfel o pastă închisă la culoare și lipicioasă, care constituie extractul moale. Nu se prepară cantități mari din acest extract deodată, deoarece își pierde proprietățile în timp scurt.

Este una dintre metodele cele mai eficiente pentru aplicațiile externe pe zone sensibile (mucoase iritate, administrare pe zona organelor genitale, pe răni sau leziuni supurânde, deschise). Extractul moale se aplică pe zona afectată cu ajutorul unui tifon steril, după care

se lasă timp de minim o oră fără a clăti cu apă.

PASTA - se prepară simplu, amestecând pulberea fină a plantei cu puțină apă. În aplicațiile externe cu pastă (în afecțiuni ale pielii, abcese, acnee etc.) se va aplica pe zona afectată un strat de aproximativ jumătate de centimetru de pastă din remf, care se va acoperi cu un tifon și se va lăsa astfel să acționeze timp de 30 de minute, de 3 ori pe zi.

CLISMA CU REMF - Pentru clismă se prepară o cantitate de 300 ml de infuzie combinată, preparată dintr-o lingură de plantă (aproximativ 10 grame) și două linguriițe de semințe de in (*Linum usitatissimum*). Înainte de administrare soluția trebuie să fie caldă (la temperatura corpului) pentru a nu crea disconfort. Folosind un irigator sau o pară din cauciuc, specială pentru clismă, se va introduce în colon, treptat și fără grabă, o cantitate de 150-300 ml de extract. Pentru a evita apariția iritațiilor la nivelul rectului, înainte de realizarea clismei vom unge canula irigatorului cu puțin unt. Odată ce preparatul a fost introdus în colon este necesar ca prin contracția musculaturii anale să menținem soluția în corp încă 10-15 minute înainte de a o elimina. După aceasta, va apărea eliminarea naturală.

Momentul cel mai indicat pentru realizarea clismelor este dimineața, cu cel puțin 30 de minute înainte de a mânca.

Acest tratament se face zilnic, fiind eficient în tratarea cancerului la rect și intestin, având rezultate extraordinare ca adjuvant în tratarea cancerului cu alte localizări (datorită efectului imunostimulator). După trei săptămâni de clismă cu mărul lupului se face o pauză de o săptămână, după care tratamentul se poate relua.

IRIGAȚIILE VAGINALE - preparatul este similar celui utilizat pentru clisme. Irigațiile vaginale se vor realiza în fiecare dimineață, timp de o lună, după care se va face o pauză de 2 săptămâni.

ATENȚIE LA TOXICITATEA ACESTEI PLANTE!

În doze mai mari de 8 grame la adulți și 2 grame la copii, administrat intern, remful produce intoxicații. Iată simptomele:

- greață și vărsături, însoțite de scaune numeroase
- în timp scaunele devin sangvinolente (cu sânge) și apar urinări dese
- în final remful supradozat produce inflamații severe ale rinichilor cu alterarea funcționalității acestora, precum și tulburări circulatorii.

În caz de intoxicație de la primele simptome adresați-vă medicului. Tratamentul constă în vomă terapeutică (spălături gastrice), administrarea de cărbune medicinal, producerea unei purgații

puternice. Nu faceți tratamente intern cu remf fără îndrumare medicală.

O parte din principiile active ale remfului sunt acumulate în ficat, unde rămân vreme de 7-10 zile, după care sunt gradat eliminate - aceasta fiind explicația pauzelor de la tratamentele interne cu remf.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII:

La copiii sub 6 ani nu se folosește intern această plantă. Aceeași interdicție se aplică la femeile gravide și la persoanele care suferă de boli renale grave.

Pulberea de mărul lupului este foarte iritantă pentru căile respiratorii, putând da reacții alergice puternice. Înainte de a începe un tratament cu această plantă, luați o doză foarte mică pentru a depista din timp o posibilă reacție alergică: dacă apar simptome cum ar fi mâncărimea pielii, jenă digestivă puternică, catar respirator puternic nu veți lua intern această plantă.

CAZURI CONCLUDENTE:

M.P. 28 de ani, Arad - acnee rebelă la tratament

În urmă cu doi ani am revăzut o veche cunoștință, care era de multă vreme (de la 16 ani, iar acum avea 28) desfigurată pur și simplu de o acnee, care nu cedă la nici un fel de tratament, alopat sau naturist. În momentul revederii însă era cât pe ce să nu o mai recunosc - obrazul ei acoperit mereu de cruste și de infecții era acum perfect neted și nu se mai vedeau nici măcar cicatricele vechilor răni. Soluția în cazul ei a fost o alimentație preponderent crudivoră (nu complet) și tratamentele cu mărul lupului, care au dat rezultate excepționale de la primele aplicații. Iată rețeta pe care ea a folosit-o, care după aceea a fost folosită și de alte persoane cu rezultate excepționale:

- se iau doar frunzele de la remf și se macină cu râșnița de cafea până devin ca o pulbere;

- se amestecă pulberea astfel obținută cu apă călduță (30-35 de grade Celsius) și, eventual, cu puțină pulbere de rădăcină de tătăneasă (Symphytum officinale);

- pasta astfel obținută se întinde pe obraz în strat de 1 cm. și se lasă 30-60 de minute;

- după trecerea intervalului de timp pasta se dă jos, iar pielea se spală cu puțină apă călduță;

- tratamentul se reia o dată la trei zile, iar după ameliorarea afecțiunii se face o dată la 1-2 săptămâni.

Acest tratament este foarte bun și contra infecțiilor la nivelul pielii cu diverși agenți patogeni: ciuperci, bacterii, viruși etc.

L.P. 28 de ani, subofițer, București - melanom malign

„Totul a început de la o aluniță pe care o aveam pe gât de multă vreme și căreia nu i-am acordat atenție. Apoi, într-o vară călduroasă aceasta a început să mă jeneze tot mai tare, cu atât mai mult cu cât era frecată mereu de gulerul tare al hainei militare pe care o port la serviciu. Într-o zi alunița s-a rupt, a sângerat foarte puternic, după care a început să extindă atât de rapid, încât am ajuns la dermatologul Policlinicii Militare, care mi-a făcut niște analize și mi-a zis că trebuie să o opereze imeadiat pentru că este de natură canceroasă. Am simțit că a căzut cerul pe mine - abia eram la începutul vieții, îmi mai propusesem atâtea să fac și acum acest diagnostic implacabil: cancer. Ca prin vis îmi minte că am acceptat să fiu operată, apoi cum am fost internată, starea de rău fizic și psihic pe care am avut-o după operație, pe urmă teroarea pe care am trăit-o când medicii mi-au zis că rana nu se cicatriza bine și că s-ar putea să mai fie nevoie de o intervenție chirurgicală.

M-am externat, am ajuns acasă și mi-am luat un interval de timp să mă gândesc ce este de făcut. Părinții, soțul meu îi simțeam alături de mine, dar nu știau nici ei ce să spună și încotro să mă îndrume. Salvarea a venit de la antrenorul soțului meu (fotbalist la o echipă bucureșteană), care mi-a recomandat un medic ce făcea discret, prin cercul de cunoștințe tratamente cu plante medicinale. El mi-a trimis două flacoane mari cu un amestec de tinctură de mărul lupului, tătăneasă, propolis și rostopască în proporții egale și mi-a spus să nu merg la operație până când nu termin de făcut aplicații cu acest remediu, pe care îl puneam sub formă de compresă de 2 ori pe zi pe locul operat. Nu știam că plantele pot fi atât de puternice - după nici o lună de tratament zona operației arăta impecabil, iar alunița care tindea să se recidiveze atât de rapid dispăruse complet. Din nefericire însă analizele arătau că era iminentă o metastază, markerii tumorali având valori de până la 6 ori peste cele normale. Mi s-a propus un tratament cu Interferon III și l-am acceptat, cerând în același timp și plante de la medicul care începuse să mă trateze. Spre ușurarea mea el a acceptat să meargă în paralel cu tratamentul alopat și mi-a prescris remedii pentru revigorare, pentru compensarea efectelor secundare ale Interferonului și anticancerigenelor. Am început să mă hrănesc exclusiv vegetarian, cu multe crudități. Apoi luam zilnic tărâță de grâu, cătină, măceșe și polen. Ca și tratament cu plante mi-a prescris un singur lucru: clisme o dată la două zile cu o combinație de tătăneasă și mărul lupului. Am urmat cu consecvență aceste recomandări, făcând și la intervalele stabilite tratamentul cu Interferon la Spitalul Militar. Au urmat săptămâni de coșmar, cu stări de greață, amețeală, febră și depresie provocate de tratamentul alopat, cu accese de disperare în

care îl sunam la capătul puterilor pe medicul naturist, care cu calm îmi zicea ce să fac pentru a-mi îmbunătăți starea. Cel mai greu mi-a fost în timpul unei spitalizări mai lungi, timp în care nu am putut face clisme cu mărul lupului - abia atunci mi-am dat seama ce mult compensa acest remediu efectele secundare ale tratamentului alopat. În cele din urmă am terminat tratamentul cu Interferon și am continuat doar cu plantele medicinale, mai luând în plus și niște pulbere de trei frați pătați, anghinare și brusture pentru dezintoxicare. Dacă la o lună după ce făcusem ultima doză de interferon markerii se mențineau tot la nivelul de alarmă, după încă șase luni de tratament naturist aceștia au ajuns la valorile normale. Au trecut de atunci doi ani și, mulțumesc lui Dumnezeu, mă simt bine, aproape am ajuns la greutatea normală (slăbisem inițial foarte mult). Țin în continuare regim vegetarian, fac de două ori pe an câte 21 de zile clisme cu mărul lupului și fac tratamentele de dezintoxicare. Pot spune că am reușit să țin sub control o formă de cancer care, am aflat ulterior, este printre cele mai invazive și greu de tratat. Nu aș fi avut acest succes însă dacă nu ar fi fost acest mărul lupului, care mi-a vindecat rana, a redus mult efectele toxice ale tratamentului alopat și în cele din urmă a ajutat organismul meu să lupte cu succes împotriva bolii. Îi mulțumesc lui Dumnezeu care mi-a scos în cale această plantă, precum și medicului care mi-a ajutat atât de mult și al cărui nume, din motive lesne de înțeles, nu pot să-l menționez."

T.M. 69 ani, pensionar - tromboflebită și ulcer varicos

"Ca urmare a unei tromboflebite care s-a agravat foarte mult în ultimul an, unul dintre picioare mi s-a învinețit foarte tare, pielea a început să se subțieze și toată gamba era atât de tensionată de parcă sângele era gata să țâșnească de sub piele. În apropierea gleznei s-a și format o rană, pe care am tratat-o în disperare de cauză cu tot ceea ce am aflat că ar putea da rezultate: am pus medicamentele de la doctor (fără mari efecte), am făcut spălături cu ceai de tătăneasă, de coada șoricelului, ba la sfatul cuiva am pus chiar pansamente cu propria urină. Nu știu ce mi-a făcut aici cel mai bine, cert este că rana s-a închis însă pielea de pe gambă devenise foarte subțire, uscată și brăzdată de crăpături care sângerau ușor și nu mai suportam mai nimic să pun pe această zonă. La sfatul unui naturist am pus pe toate aceste zone de piele, pentru 2-3 săptămâni, un unguent preparat cu tinctură foarte concentrată de remf. Rezultatele nu au apărut decât după vreo 10 zile dar au fost remarcabile: crăpăturile s-au închis, pielea s-a refăcut iar eu mi-am recăpătat încrederea că o să mai pot merge normal, cu ajutorul lui Dumnezeu, încă vreo câțiva ani."

SPÂNZUL

- Helleborus purpurascens, H. niger -

Are o floare verde-purpurie uimitor de mare, care apare la sfârșitul iernii - începutul primăverii. Frunzele răsar mai târziu, prin aprilie. Crește mai ales la umbră și umezeală, prin margini de pădure și rariști, în asociații întinse. Rădăcinile sale firoase sunt unul din cele mai puternice medicamente din lume într-o gamă uimitoare de boli - de la reumatism și dureri de cap, la tumori benigne și cancer. Singurul ei inconvenient: este extrem de toxică. O doză de cinci grame din această plantă ucide un om; a cincea parte dintr-un gram, în schimb, poate cu adevărat salva vieți. Mulți cercetători români au studiat cu succes această plantă. Primul dintre ei a fost regretatul doctor Boici, care a uimit în anii '60 lumea medicală cu vindecarea unor cazuri extrem de grave de reumatism cu ajutorul unor fierturi din spânz preparate pur și simplu în casă. Doctorul Boici dobândise atunci faima unui adevărat magician: veneau la el oameni bolnavi de ani de zile și imobilizați în cărucior, iar după câteva ședințe de tratament cu spânz plecau acasă pe picioarele lor. Domnia sa a brevetat o serie întreagă de medicamente pe bază de spânz - "Boicil" - care au fost folosite într-o gamă extrem de largă de afecțiuni, pentru a cădea apoi într-o semi-uitare după moartea domnului doctor.

Ulterior, un medic din Timișoara, domnul profesor universitar doctor Bolte, a făcut în anii '80 niște experimente fascinante cu spânz, demonstrând că extractele din acesta intensifică activitatea imunitară, produc necroza tumorilor benigne și maligne, favorizează în anumite doze refacerea unor țesuturi distruse de boli degenerative etc. Pentru aceste studii dl. profesor Bolte a primit în anul 1983 premiul Academiei Române. Din păcate în vremurile tulburi care au urmat nu a avut cine să fructifice aceste studii așa încât să rezulte medicamente valoroase care să vindece teribilele maladii în care spânzul are efecte demonstrate.

În fine, în anii '90 un avocat din Iași, după ce s-a vindecat de o tumoare pe creier cu ajutorul acestei plante, a început să recomande și altora tratamentele pe bază de spânz, cu un succes extraordinar.

Aceste elemente au fost publicate în ziarul Formula AS, după care tratamentele cu spânz s-au răspândit cu iuţeala fulgerului. Pentru a preîntâmpina orice erori, ziarul a făcut imediat adevărate anchete printre medici şi farmacişti, printre cei care au făcut parte din colectivele de cercetare a spânzului, pentru a afla mai multe despre acest remediu căzut în uitare, extrem de periculos, dar şi de valoros în terapie. Au fost publicate mai multe interviuri cu cercetătorii care au studiat spânzul, iar rezultatul a fost că mai mulţi medici au început să folosească acest remediu în cazuri disperate de cancer, adesea cu rezultate uimitoare. Discret, pentru că oficialii din sănătate nu doar că nu încurajează valorificarea uriaşului potenţial vindecător al remediilor naturale, ci blochează orice demers în acest sens sub pretextul şarlataniei, această plantă a început să fie tot mai mult folosită, mai ales în tratamentul cancerului. Acest lucru este pozitiv în măsura în care tratamentul este făcut la recomandarea şi sub supravegherea medicului, iar dozarea plantei se face în farmacie cu aparatură foarte precisă pentru a nu apărea accidente. Atunci însă când tratamentele sunt făcute de amatori, spânzul poate deveni o armă foarte periculoasă, mortală chiar. Cu informaţiile care urmează sperăm să clarificăm unele aspecte legate de această plantă şi să descurajăm orice tratament făcut "după ureche" şi fără supraveghere medicală competentă.

ACŢIUNI:

INTERN: antitumoral foarte puternic, antireumatic puternic, cardiotonic bun, purgativ foarte puternic, emetic puternic, depurativ foarte puternic, febrifug puternic, diuretic bun, imunostimulent puternic.

EXTERN: antireumatic puternic, antiinflamator puternic (în doze mici), calmant puternic.

INDICAŢII:

INTERN:

- tumori cerebrale, tumori oculare - cura cu spânz cu doză crescătoare. În paralel se vor utiliza intern plante ca: **lemnul Domnului** (*Artemisia abrotanum*) şi **silur** (*Euphrasia rostkoviana*) **sub** formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, **sublingual.** Extern se folosesc sub formă de comprese cu macerat la rece: **silur,** frunze de corn (*Cornus mas*).

- cancer de col uterin, cancer genital - cura cu spânz cu doză crescătoare. În paralel se vor folosi intern: creţişoară (*Alchemilla*

vulgaris), salvie (*Salvia officinalis*), coada racului (*Potentilla anserina*), năpraznic (*Geranium robertianum*), sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- cancer intestinal - cura cu spânz cu doză crescătoare. În paralel se vor folosi intern: salvie (*Salvia officinalis*), răchitan (*Lythrum salicaria*), scoarţă de stejar (*Quercus sp.*), sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- cancer de sân - cura cu spânz cu doză constantă. Doza va fi de preferinţă de 0,3 grame. În cazul în care nu se remarcă efecte semnificative după primele două cure, se va trece la cura cu doze crescătoare. Se vor utiliza intern şi: fructe de coacăz negru (*Ribes nigrum*), iarbă de traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*), creţişoară (*Alchemilla vulgaris*), sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- cancer pulmonar - cura cu spânz cu doză crescătoare. În perioadele dintre cure se va apela la clismele cu mărul lupului (*Aristolochia clematis*), iar intern se vor utiliza şi: năpraznic (*Geranium robertianum*), mentă (*Mentha viridis*), captalan (*Petasites officinalis*), mesteacăn (*Betula pendula*), sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare dintre aceste plante adjuvante, de 4 ori pe zi, sublingual.

- cancer de os în fazele incipiente - cura cu spânz cu doză crescătoare. În paralel se vor lua plante ca: brusture (*Arctium lappa*), muguri de plop (*Populus hybrida*), năpraznic (*Geranium robertianum*). Extern se vor aplica sub formă de cataplasmă tătăneasa (*Symphytum officinalis*) şi mărul lupului (*Aristolochia clematis*).

- cancer la gât - cura cu spânz cu doză constantă, urmată apoi de cura cu doză crescătoare. În paralel se folosesc şi alte plante: arnică (*Arnica montana*), sânziene galbene (*Galium verum*), muguri de plop (*Populus nigra*), sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual. Extern, se va face gargară cu macerat la rece de tătăneasă (*Symphytum officinalis*).

- cancer tiroidian - cura cu spânz cu doză constantă, urmată apoi de cura cu doză crescătoare. În paralel se folosesc intern şi sânziene galbene (*Galium verum*), trifoi roşu (*Trifolium pratense*), captalan (*Petasites officinalis*) sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare

de 4 ori pe zi.

- **cancer pancreatic - cura cu spânz cu doză crescătoare.** Se vor folosi în paralel plante cu efecte benefice asupra pancreasului şi ficatului: rostopasca (*Chelidonium majus*), obligeana (*Acorus calamus*), sunătoarea (*Hypericum perforatum*), sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- **cancer genital - cura cu spânz cu doză constantă, urmată (dacă e cazul) de cea cu doză crescătoare.** În paralel se va utiliza un amestec de plante din: pufuliţă (*Epilobium montana*), ienupăr (*Juniperus communis*), coada şoricelului (*Achillea millefolium*), coada calului (*Equisetum arvense*), sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- **fibromatoză uterină - cura cu spânz cu doză constantă.** Este bine ca în cazurile unor fibroame de dimensiuni mari, doza constantă să fie de 0,3 grame pe zi. Se vor realiza 4-5 cure succesive a câte 20 de zile, cu pauză de minim 2 săptămâni între ele, sub supraveghere.

- **chist ovarian - cura cu spânz cu doză constantă.** În general după primele 2 cure realizate în modul descris mai jos, la majoritatea tipurilor de chist ovarian se remarcă o diminuare a dimensiunilor, sau chiar dispariţia lor completă. În perioadele dintre cure este bine să fie utilizate plante cu efecte specifice asupra aparatului genital feminin: creţişoară (*Alchemilla vulgaris*), traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*), coada racului (*Potentilla anserina*), salvie (*Salvia officinalis*) sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi.

- **alergii - 0,1 grame de pulbere pe zi**, luată concomitent cu alte plante pentru o perioadă de trei săptămâni. Se vor utiliza plante cu efecte antialergice şi vitaminizante: trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*), măceşe (*Rosa canina*), cătină (*Hippophae rhamnoides*), coada şoricelului (*Achillea millefolium*), sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual. Acest tip de cură se reia de cel puţin 4 ori, cu o pauză de 2 săptămâni între cure.

- **amenoree** - pulbere, în amestec cu alte plante (în proporţie de **maxim 1g spânz la 100-150g de plante** specifice tratării acestei tulburări; amestecul se va omogeniza foarte bine înainte de utilizare).

- **constipaţie cronică, inflamaţii ale colonului, congestii ale uterului şi organelor din micul bazin, obezitate - 0,1 g de pulbere pe zi.** Se face o cură de maxim o săptămână, după care se iau plante ca: volbura (*Convolvulus arvensis*), senna (*Cassia angustifolia*), rădăcina de brusture (*Arctium lappa*), păpădia (*Taraxacum officinalis*), coada şoricelului (*Achillea millefolium*), rădăcina de nalbă (*Malva glabra*). Din aceste plante adjuvante, se va folosi câte un gram de 4 ori pe zi, sublingual.

- **psoriazis, afecţiuni ale pielii greu vindecabile** (adjuvant) - cura cu spânz cu doză constantă. Se vor realiza mai multe cure (4-5) cu pauză de minim 2 săptămâni între ele, respectând mereu o alimentaţie strictă.

EXTERN:

- **reumatism, sciatică** - comprese cu decoct combinat.

- **nevralgii** - cataplasme din flori şi frunze aplicate pe zonele dureroase, timp de minim o oră.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

Avertisment: toate tratamentele interne cu brânduşă se fac numai la indicaţia şi sub supravegherea medicului, deoarece această plantă este toxică. Reţetele date în continuare sunt culese din literatura de specialitate şi de la persoane care s-au vindecat şi au un caracter informativ.

CURA CU SPÂNZ

Durata unei cure cu spânz este de 21 de zile (3 săptămâni). Pe parcursul curei doza de plantă utilizată poate să fie constantă sau de la caz la caz, doză variabilă (crescătoare):

1. CURA CU SPÂNZ CU DOZĂ CONSTANTĂ

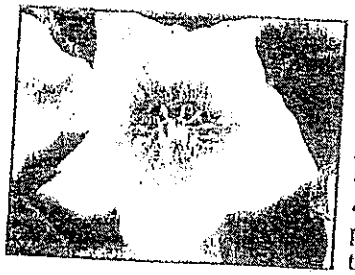
Se realizează de obicei la începutul tratamentului în afecţiuni tumorale maligne (cancer) care nu se află în ultimele faze de evoluţie (prin urmare există încă timpul necesar şi starea de vigoare adecvată pentru realizarea a cel puţin 2-3 cure cu spânz), sau în cazurile unor afecţiuni tumorale benigne. În astfel de cazuri, folosirea unei doze unice mici, pregăteşte organismul pentru etapele următoare în care se va apela la cura cu doze crescătoare. S-a constatat că în aceste cazuri curele care urmează sunt mai uşor suportate de către organism.

DOZA UNICĂ pentru o zi recomandată în majoritatea cazurilor de acest tip este de 0,2 grame (200 miligrame) de pulbere din rădăcina uscată. Pulberea se prepară prin măcinarea rădăcinii cu ajutorul unei râşniţe electrice şi cernerea printr-o sită foarte fină (pentru făină). Cântărirea dozei necesare pentru o zi se va face cu ajutorul unei balanţe farmaceutice de mare precizie.

În fiecare dintre cele 21 de zile de tratament se va administra o singură dată pe zi, doza de 0,2 grame de spânz.

Momentul de administrare: pulberea se va lua dimineaţa, pe stomacul gol, la scurt timp după trezire.

Modul de administrare: pulberea atent cântărită se plasează sub



limbă şi se păstrează astfel timp de 15 minute, după care se înghite cu puţină apă.

Cu fiecare doză de spânz se ia şi jumătate de linguriţă de pulbere de lemnul Domnului (*Arthemisia abrotanum*), care are efecte antitoxice şi protectoare hepatice, atenuând efectele toxice ale spânzului.

OBSERVAŢII:

♦ În cazul în care pulberea nu mai este suportată în administrarea sublinguală (apar iritaţii) sau există tulburări care nu permit acest gen de administrare, aceeaşi doză de spânz se va administra sub formă de macerat la rece, astfel: doza de spânz pentru o zi (0,2 grame) se lasă la macerat în 50 ml cu apă plată sau de izvor, un interval de minim 6 ore (peste noapte). Dimineaţa se consumă pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de a mânca, întreaga cantitate de macerat, nefiltrat (împreună cu pulberea de spânz rămasă în pahar).

♦ Pentru rezultate optime, în perioada curei cu spânz este necesar să fie folosite plante cu proprietăţi antitoxice, cu efecte de drenare şi tonifiere la nivel hepatic. Dintre acestea se recomandă în special: lemnul Domnului (*Artemisia abrotanum*), salvia (*Salvia officinalis*), seminţele de armurariu (*Sylibum marianum*).

Pauzele între cure: între 2 astfel de cure cu spânz este necesar să se realizeze o pauză de minim o săptămână - cel mai indicat fiind de 2 săptămâni. În perioadele de pauză dintre cure se recomandă utilizarea altor plante mai blânde, cu proprietăţi regenerante, tonice şi curative pentru boala cu care vă confruntaţi.

Indicaţiile acestei cure: cancer în primele faze, chist ovarian, fibrom uterin, mastoze chistice şi fibrochistice, alergii, reumatism, poliartrită reumatoidă, boli grave ale pielii (psoriazis).

2. CURA CU SPÂNZ CU DOZĂ CRESCĂTOARE

Se realizează mai ales în cazuri de cancer foarte avansate, ce necesită o intervenţie suficient de rapidă, sau la persoane care prezintă o stare vigoare adecvată a organismului, pentru care cura cu spânz cu doză constantă este de intensitate prea redusă. Pulberea se prepară prin măcinarea rădăcinii cu ajutorul unei râşniţe electrice şi cernerea printr-o sită foarte fină (pentru făină). Cântărirea dozei necesare pentru o zi se va face cu ajutorul unei balanţe farmaceutice de mare precizie.

Schema de administrare:

- în primele 3 zile ale curei (ziua 1 - ziua 3) se iau 0,20 grame pe zi

- în următoarele 3 zile (ziua 4 - ziua 6) se iau 0,30 grame pe zi
- în următoarele 3 zile (ziua 7 - ziua 9) se iau 0,40 grame pe zi
- în următoarele 3 zile (ziua 10 - ziua 12)se iau 0,50 grame pe zi
- încă 9 zile (ziua 13 - ziua 21) se ia o doză de 0,6 grame pe zi

Momentul de administrare: pulberea se va lua dimineaţa, pe stomacul gol, la scurt timp după trezire.

Modul de administrare: pulberea atent cântărită se plasează sub limbă şi se păstrează astfel timp de 15 minute, după care se înghite cu puţină apă. Cu fiecare doză de spânz se ia şi jumătate de linguriţă de pulbere de lemnul Domnului (*Arthemisia abrotanum*), care are efecte antitoxice şi protectoare hepatice, atenuând efectele toxice ale spânzului.

OBSERVAŢII:

♦ În cazul în care pulberea nu mai este suportată în administrarea sublinguală (apar iritaţii) sau există tulburări care nu permit acest gen de administrare, aceeaşi doză de spânz se va administra sub formă de macerat la rece, astfel: doza de spânz pentru o zi (0,2-0,6 grame) se lasă la macerat în jumătate de pahar (50 ml) cu apă plată sau de izvor, un interval de minim 6 ore (peste noapte). Dimineaţa se consumă pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de a mânca, întreaga cantitate de macerat, nefiltrat (împreună cu pulberea de spânz rămasă în pahar).

♦ Pentru rezultate optime, în perioada curei cu spânz este necesar să fie folosite plante cu proprietăţi antitoxice, cu efecte de drenare şi tonifiere la nivel hepatic. Dintre acestea se recomandă în special: lemnul domnului (*Artemisia abrotanum*), salvia (*Salvia officinalis*), seminţele de armurariu (*Sylibum marianum*).

Pauzele între cure: între 2 astfel de cure cu spânz este necesar să se realizeze o pauză de minim o săptămână - cel mai indicat fiind de 2 săptămâni. În perioadele de pauză dintre cure se recomandă utilizarea altor plante mai blânde, cu proprietăţi regenerante, tonice şi curative pentru boala cu care vă confruntaţi.

Indicaţiile acestei cure: cancer în faze avansate, cancer cu metastaze

SIMPTOME CE POT APĂREA ÎN TIMPUL CURELOR, CA URMARE A FOLOSIRII SPÂNZULUI:

Vindecarea bolilor grave (mai ales a cazurilor de cancer) cu ajutorul spânzului presupune fenomene foarte intense de eliminare de toxine şi purificare corporală. Aceste fenomene sunt fireşti în timpul curei şi ele nu trebuie să îngrijoreze sau să vă facă să renunţaţi, ci dimpotrivă.

Este vorba în principal de:

- **diaree** - se manifestă cel mai adesea după prima zi a curei şi continuă uneori pe întreaga durată a acesteia. În cazul în care apar mai mult de 4-5 scaune diareice pe zi este necesară utilizarea unor plante cu proprietăţi astringente, fără a urmări însă să blocăm complet eliminarea prin scaun. Se va folosi în astfel de cazuri o infuzie foarte concentrată (1 lingură la cană) din scoarţă de stejar (*Quercus robur*) şi flori de răchitan (*Lythrum salicaria*). Dacă acesta din urmă e mai greu de găsit se va utiliza coada racului (*Potentilla anserina*). Totodată este indicat consumul unei cantităţi ceva mai mari de lichide, pentru a preveni deshidratarea.

- **stări uşoare de ameţeală** - s-a remarcat că acestea apar mai ales la începutul tratamentului, în primele zile, ca urmare a punerii în circulaţie a unei mari cantităţi de toxine. Fenomenul dispare în mod natural, de obicei după prima săptămână de tratament. În cazul folosirii plantelor adjuvante recomandate în final, e posibil ca aceste stări să nu apară deloc sau să fie foarte mult diminuate.

- **fenomene mai drastice de eliminare a tumorilor** - acestea pot să fie uneori şocante, datorită puternicului efect de "lichefiere" a formaţiunilor tumorale pe care îl are spânzul. De obicei aceasta este etapa cea mai dificilă a tratamentului, pentru că eliminarea acestor tumori, în funcţie de localizarea lor, se face prin "porţile" cele mai apropiate: gât, anus, uretră, vagin etc. În această etapă pot apare stări de greaţă şi dureri de cap mai intense, precum şi alte fenomene caracteristice situaţiei particulare în care vă aflaţi. Din acest motiv este necesară supravegherea şi asistenţa medicală de specialitate.

PLANTE ŞI REMEDII ADJUVANTE ÎN TIMPUL CUREI CU SPÂNZ:

Sunt remedii pe care este bine să le avem la îndemână în perioada curei, datorită rolului lor ajutător, prin diminuarea simptomelor nedorite, întărirea organismului şi grăbirea vindecării:

- **Iemnul Domnului (*Artemisia abrotanum*), salvia (*Salvia officinalis*)** - aceste plante (folosite amândouă sau doar una dintre ele) au efecte antitoxice remarcabile, precum şi de susţinere a activităţii hepatice pe durata curei. Din acest motiv este necesar ca ele să fie utilizate în paralel cu spânzul pe întreaga durată a tratamentului, în cantitate de minim 1 - 1,5 grame pe zi. Totodată cele două plante prezintă chiar ele efecte antitumorale şi tonice.

- **Iarba şarpelui (*Echium vulgare*), năpraznicul (*Geranium robertianum*)** - sunt plante cu efecte antitoxice şi revitalizante, care se pare că opresc între altele evoluţia bolii canceroase. Ele sunt necesare în cazul persoanelor foarte slăbite, care suportă mai greu cura cu spânz datorită stărilor de slăbiciune şi oboseală. Forma cea mai simplă

de utilizare este ca macerat la rece, din 1 lingură din amestecul de plante, la un litru de apă. Se consumă 0,5 - 1 litru de macerat zilnic.

- **Cătina (*Hippophae rhamnoides*)** - sucul de cătină este recomandat în toate formele de cancer pentru efectul puternic revigorant, vitaminizant şi tonic. Cel mai indicat este sucul proaspăt, care va fi utilizat ca atare sau diluat cu apă în doză de 2-3 linguri pe zi.

- **Citricele** - mai ales în cazurile în care apar senzaţii de ameţeală sau uşoară greaţă, în cazul în care gustul spânzului determină o reacţie de respingere, precum şi atunci când apar senzaţii de jenă sau presiune în zona ficatului este bine să se consume o cantitate de cel puţin un pahar de suc proaspăt stors din portocale sau grepfrut, la 30 de minute după administrarea spânzului. Ideal este să fie consumat zilnic sucul de la 3-4 portocale.

- **Răchitanul (*Lythrum salicaria*), coaja de stejar (*Quercus robur*), coada racului (*Potentilla anserina*)** - sunt plante puternic astringente, care vor fi utilizate în special atunci când cura determină scaune diareice foarte frecvente. Apariţia scaunelor diareice fiind un fenomen normal de eliminare, nu trebuie să fie stopat complet, ci doar "reglat" prin intermediul acestor plante, astfel ca eliminarea să nu devină epuizantă. Se consideră că un număr de 3-4 scaune pe zi este acceptabil, în timp ce depăşirea acestui număr determină la cei mai mulţi oameni o stare de slăbiciune excesivă, deshidratare ce trebuie să fie evitată. Aceste plante se folosesc ca pulbere (sublingual, de 3-4 ori pe zi, câte o linguriţă) sau ca infuzie concentrată (numai în cazul în care este necesar să folosim rapid plante antidiareice şi nu suportăm din diferite motive administrarea sublinguală!).

ALTE MODURI DE ADMINISTRARE A PLANTEI

PULBERE, ÎN AMESTEC CU ALTE PLANTE - în cazurile unor tulburări mai uşoare, se poate apela la o metodă mult mai simplă de administrare a pulberii, care nu prezintă intensitatea curelor de durată mai lungă, dar nici fenomenele neplăcute ce apar în timpul acestora. Pentru aceasta la o cantitate de 100 de grame de amestec din plante cu efecte terapeutice pentru afecţiunea cu care vă confruntaţi (plante care nu sunt toxice!) se va adăuga **un gram** de pulbere din rădăcină de spânz, urmărind ca în final să omogenizăm cât mai bine întregul amestec. Din amestecul de pulberi din plante se va administra o

cantitate de o linguriță de 3 ori pe zi (doza de spânz pentru o zi va fi astfel de aproximativ 0,01 grame). Se ține 15 minute sub limbă, după care se înghite cu puțină apă.

CATAPLASMA - rădăcina de spânz se macină foarte fin, după care se amestecă într-un vas cu puțină apă caldă pentru a obține astfel o pastă de consistența aluatului. Pasta se aplică pe zonele afectate, într-un tifon, se leagă și se acoperă cu un nailon pentru a-și păstra umiditatea. Nu se aplică pe răni deschise sau pe zone cu eczeme. O variantă mai blândă ca efecte a acestei aplicații este cea în care se utilizează pentru cataplasme frunzele proaspete ale plantei. Pentru aceasta se zdrobesc ușor nervurile principale ale frunzelor și se leagă cu ajutorul unei fețe sterile pe articulațiile afectate. Timpul de administrare al cataplasmei este de o oră.

CONTRAINDICAȚII FERME:

ACEASTĂ PLANTĂ NU SE FOLOSEȘTE FĂRĂ AVIZUL ȘI SUPRAVEGHEREA MEDICULUI SPECIALIST!

SUPRADOZAREA POATE AVEA EFECTE TOXICE MORTALE. Simptomele intoxicației cu spânz sunt: vomă puternică, iritații ale mucoaselor cu sângerare, bradicardie, ritm cardiac încetinit și aritmii cardiace, paralizia respirației, tremur muscular, comă, moarte.

În cazul AFECȚIUNILOR CARDIACE GRAVE, spânzul nu va fi utilizat, aceleași restricții fiind valabile și în cazurile de SARCINĂ și SLĂBICIUNE FIZICĂ EXTREMĂ. Spânzul este cardiotoxic în doze necorespunzătoare.

PRECAUȚII:

Fiind vorba de o plantă toxică, nu lăsați pulberea la îndemâna copiilor sau a persoanelor neavizate

Nu folosiți spânzul sub formă de băi, deoarece principiul său activ toxic poate ajunge în corp nu doar prin ingerare, ci și prin preluarea sa de către circulația de la nivelul pielii. Din acest motiv o baie cu un decoct sau o infuzie concentrată de spânz poate duce la intoxicație prin preluarea direct în sânge a saponozidei sale toxice - helebrina.

Nu folosiți planta fără o supraveghere medicală de specialitate

OBSERVAȚII:

- Pe întreaga durată a tratamentului pe bază de spânz (atât în timpul curelor cât și între cure) este important să se mențină o alimentație cât mai "curată" și corectă. Atât în cazurile grave de cancer cât și în afecțiuni ceva mai ușoare, se recomandă să se evite în mod strict:

carnea, zahărul, toate produsele cu aditivi alimentari chimici, alcoolul, cafeaua și tutunul, toate băuturile artificiale. Alimentația va fi bazată pe fructe, legume, cereale și lactate naturale, de calitate cât mai bună, pe cât posibil proaspăt preparate. Nu se va pierde din vedere consumarea unei cantități semnificative de legume și fructe în stare proaspătă (evident, dacă starea organismului permite aceasta).

- Folosirea acestei plante este consemnată din cele mai vechi timpuri, în lucrările lui Hipocrate, părintele medicinii, existând referiri clare la folosirea plantei în terapie, mai ales ca purgativ drastic. În Evul Mediu, Paracelsus și mai apoi fitoterapeutul englez Culpeper menționează spânzul ca o plantă cu virtuți tămăduitoare excepționale, plantă capabilă să redea vigoarea ființei, să înlăture bolile grave și să contribuie la menținerea tinereții.

CAZURI CONCLUDENTE:

N. M., 34 ani, inginer, Sfântu Gheorghe - neoplasm de col

„Pot spune că am fugit din spital în clipa în care am aflat că operația de histerectomie era singura variantă pe care medicii o vedeau. M-am gândit că fie ce-o fi, chiar dacă îmi scurtam timpul de viață, vroiam să ramân în continuare o femeie întreagă. Pentru mulți plecarea mea din spital a părut o nebunie, dar pentru mine a fost de fapt decizia care mi-a schimbat viața. Totul a decurs după aceea foarte repede: cu ajutorul unei prietene am luat legătura cu un medic care recomanda plante pentru cazuri grave, ca al meu și după ce am vorbit cu dumnealui am respectat tratamentul fără ezitare. Eram hotărâtă să fac tot ce îmi stă în puteri ca să nu mă las pradă bolii și disperării. Tratamentul nu a fost ușor: am început cu 7 zile în care am băut doar apă de izvor (am postit și m-am rugat mult să mă vindec), am luat mai multe amestecuri de plante cu efecte purificatoare și am făcut zilnic clisme cu plante. Aceasta a fost doar etapa pregătitoare pentru cura care urma, pe bază de spânz. Am făcut patru cure cu spânz de câte 21 de zile, cu o pauză de 10 zile între ele, timp în care am ținut un regim alimentar și de viață sever. Abia după 5 luni de efort și tratament continuu mi-am refăcut analizele. Șocul și uimirea medicilor la vederea rezultatelor nu a fost mic: rezultatele erau perfect normale, ca și când nimic nu se petrecuse și doar vederea analizelor făcute la început i-a convins că într-adevăr am fost bolnavă de cancer. Nu vă pot descrie sentimentul de bucurie și de triumf pe

care l-am trăit... Nu mai ştiam cum să-i mulţumesc lui Dumnezeu şi să-i răsplătesc pe cei care au fost cu inima alături de mine şi m-au ajutat ca pentru prima oară în viaţă SĂ CRED. Parcă primisem un cadou nesperat; priveam lumea şi oamenii de parcă atunci vedem şi simţeam cu adevărat pentru prima oară. Credinţa care s-a trezit în sufletul meu, iubirea celor dragi, plantele de leac şi ajutorul unui om înzestrat de Dumnezeu pentru a-i ajuta pe alţii, acestea au fost "motoarele" care mi-au schimbat cu adevarat existenţa şi m-au îndreptat de la moarte sigură la o viaţă care nu mai este ca înainte. Cred că oricine a luptat cu moartea nu poate să nu aibă sufletul plin vigoarea vieţii şi de credinţă în Dumnezeu."

C.C., 22 ani, studentă, Braşov - ovare polichistice, chist ovarian stâng 2 cm.

„După o săptămână petrecută în spital ca urmare a faptului că un chist "explodase", provocându-mi o puternică hemoragie internă, mi s-au făcut analize detaliate şi s-a descoperit că mai aveam un chist de mari dimensiuni, care nu putea fi eliminat decât prin intervenţie chirurgicală sau, poate, prin tratament medicamentos. Mi s-a recomandat tratamentul intern cu contraceptive care - se spunea - vor ameliora problema mea. Ştiam însă că în timp acestea pot da dezechilibre hormonale, am mai citit şi prospectul lor care la reacţii adverse dădea un şir întreg de boli şi simptome îngrozitoare, aşa că am fost foarte reticentă la acest tratament şi am căutat o altă metodă. Auzind de la un prieten de terapia cu spânz, m-am hotărât să o încerc sub supravegherea medicului, care mi-a recomandat o doză foarte mică (ceva mai puţin de un sfert de gram pe zi). Nu ştiam cum ar putea câteva fire de praf cenuşiu să mă vindece, dar deja din primele zile efectele au fost foarte puternice: aveam uşoare senzaţii de ameţeală şi trebuia să merg destul de des la toaletă (scaunul devenise foarte moale). Pentru ca tratamentul să îşi facă pe deplin efectul, a fost nevoie să ţin şi regim alimentar (nu foarte strict: a trebuie doar să elimin carnea şi alimentele cu aditivi - coloranţi sau îndulcitori). Toată cura a durat 21 de zile, am slăbit 2 kilograme, dar totodată am avut o satisfacţie enormă în urma consultului medical care a declarat: structură perfect normală a ambelor ovare. Cred că femeile care au această boală pe care am avut-o şi eu ar trebui să cunoască această metodă excepţională, în loc să apeleze la medicamente hormonale sau la operaţii chinuitoare care le pot face să sufere întreaga viaţă."

M. E., 48 ani, pensionară, Săcele - cancer de sân operat, recidivat

"Sunt o femeie simplă, fără multe cunoştinţe în domeniul medical.

Totuşi, când după 5 ani de la operaţia de sân pe care am suferit-o din cauză că se descoperise o tumoare canceroasă, am simţit că se formează din nou nişte noduli sub braţ, mi-am zis că ori îmi iau viaţa în mâini şi mă lupt cu boala ori o să mor ca atâtea alte femei sărmane care suferă de boala asta cumplită. Mi-am făcut analizele imediat ce am simţit ganglionii respectivi şi s-a constatat într-adevăr că boala intra în recidivă, iar diagnosticul a fost adenopatie axilară şi parasternală prin recidivă de neoplasm mamar operat. Nu mai aveam nici o speranţă de la medici, aşa că citind în "Formula AS" despre tratamentul cu spânz am căutat pe cineva care să ştie cum se face şi să-mi indice exact cum să procedez, pentru că nu aveam altfel curajul să fac singură. Am găsit printr-o întâmplare fericită pe cineva chiar în Braşov, aproape de mine, care nu era medic: în inginer care învăţase cum să folosească spânzul pentru că îi mai dăduse cuiva apropiat şi reuşise să îl scape de un cancer greu. Vreme de 8 luni viaţa mea a decurs foarte strict, pentru că am respectat dumnezeieşte toate sfaturile: mâncare curată şi naturală, fără pic de carne, fără zahăr şi fără chimicale, cura cu spânz făcută de 6 ori, plante luate şi între cure, cataplasme pe stern şi sub braţ aproape zilnic. D-nul inginer mi-a recomandat spânzul ca pulbere, cântărit cu atenţie şi în mai multe doze: prima cură am folosit doar doză unică, în fiecare zi câte 0,2 grame. După această primă cură am avut scaune diareice, dar nimic spectaculos nu s-a produs, aşa cum citisem în relatările celor care au scăpat de cancer cu această plantă. A doua oară m-am dus şi i-am spus d-lui inginer că pentru mine e prea slab doar atât şi că vreau să fac o cură mai tare. Mi-a dat atunci o cură cu doze în creştere: primele 7 zile 0,3 grame, următoarele 7 zile 0,4 grame şi următoarele 7 zile, 0,5 grame. E drept că eu am cerut mai tare, dar după ce am trecut de primele 10 zile, am crezut că nu o să mă mai ridic din pat. Aveam scaune atât de des că eram deshidratată şi arătam ca o coală de hârtie şi pe lângă asta mă simţeam foarte slăbită, dar în acelaşi timp plină de speranţă. Copiii mei mi-au zis când m-au văzut să mă opresc că o să mor în felul acesta şi aşa m-am şi simţit vreo două zile. Mi-am zis atunci că chiar dacă ei mă vor crede nebună, eu tot nu mă opresc. Ce aş fi câştigat? O mbarte lentă şi chinuitoare, pentru că după ce am făcut şi citostatice şi toate tratamentele posibile în anii trecuţi, nimeni nu mi-ar mai fi făcut nimic să mă ajute. M-am agăţat de Dumnezeu şi de tratament ca de un colac de salvare şi am trecut hopul cel mare. După nici o săptămână arătam iarăşi de parcă întinerisem. Am început să mai câştig în greutate, (pierdusem la redeclanşarea bolii cam 7 kilograme) şi să-mi recapăt culoarea în obraji, mi-a crescut mult pofta de mâncare şi parcă şi de viaţă, suferinţa prin care am trecut mă "spălase" de toate grijile. Următoarele cure nu le-am mai făcut atât de

intens, ci am folosit doar 0,3 grame de spânz pe zi, împreună cu plante detoxifiante pentru ficat. După penultima cură orice urmă de adenopatie a dispărut şi chiar medicul care mă trata şi căruia nu i-am spus că fac tratament cu spânz, a fost surprins şi mi-a spus că e un caz foarte rar să dispară pur şi simplu...Mai fac în continuare tratament de întreţinere, dar simt de acum că am învins boala, că tot greul a trecut şi că Dumnezeu mi-a dat încă zile bune ca să le trăiesc cu o nouă credinţă şi cu multă putere de a-i ajuta pe ceilalţi. După ce am fost atât de aproape de moarte simt că viaţa e darul care vine de la El şi trebuie preţuită cum se cuvine, înainte de toate pentru a face cât mai mult BINE."

N.E., 40 ani, contabil, Miercurea Ciuc - alergie la polen, bronşită astmatiformă

"De 20 de ani sufeream de această boală care se derula mereu în acelaşi mod: primăvara, prin aprilie-mai începea alergia la polen (îmi curgea nasul aproape permanent, strănutam, mă mâncau ochii), iar odată cu venirea verii rămâneam cu rinita, şi începea să se manifeste bronşita, cu care trăgeam din greu până toamna târziu. M-am obişnuit într-o anumită măsură cu boala, atât cât te poţi obişnui cu faptul că nasul curge aproape permanent şi respiraţia este uneori dificilă...De vreo doi ani am renunţat aproape complet la medicamente, care am observat că mă ajută puţin, dar îmi dau şi o foarte mare senzaţie de moleşeală. O cunoştinţă care era mereu la curent cu fel de fel de tratamente naturale, mi-a sugerat atunci să încerc o cură de dezintoxicare cu spânz. Planta este toxică şi foarte periculoasă în doze mari, aşa că, deşi mai făcusem înainte tratamente naturiste, am simţit nevoia să mă informez foarte bine înainte de a începe, aşa că am citit cam tot ce se găsea despre această plantă şi am vorbit chiar cu oameni care au mai folosit-o. Am găsit în cele din urmă un medic care să mă supravegheze şi sub îndrumarea căruia am făcut 4 cure, cu o doză foarte mică (un sfert de gram de pulbere de rădăcină). Fiecare cură a ţinut trei săptămâni şi între ele am făcut pauză cel puţin tot atâta, în plus ţinând şi un regim fără carne pe toată perioada. Mi-a fost foarte uşor şi nu am simţit nici o greutate de a face tratamentul, chiar dacă mai multe zile am avut scaun foarte moale. Ce a fost cu totul deosebit este că după a patra cură pot spune că mă simţeam alt om faţă de cum eram la început. Prima oară după 20 de ani puteam să văd cum e să treacă mai multe zile la rând fără să-mi curgă nasul, fără să mă simt sufocată sau jenată în respiraţie. Nu ar fi fost poate semnificativă scrisoarea mea dacă v-aş fi scris imediat după tratament, dar acum vă scriu la 4 luni de când am încheiat şi starea bună nu s-a ştirbit nici un

pic, aşa încât eu nu mai am nici o îndoială că m-am vindecat pe deplin."

M. M., 60 ani, pensionar, Braşov - cancer al limbii

"În luna iunie a anului 2002 am descoperit în urma analizelor boala care făcuse ca limba să îmi devină neagră şi umflată. Diagnosticul a fost carcinom spino-medular, cu alte cuvinte, cancer de limbă. La scurt timp după ce am aflat, am început tratamentul prin chimioterapie, apoi am făcut 20 de şedinţe cu raze de cobalt. Mă simţeam destul de rău, pentru că apăruseră dureri de cap puternice şi mă simţeam slăbit. Starea se înrăutăţea, iar fumatul, la care nu renunţasem, nu făcea decât să agraveze situaţia. Medicii mi-au zis că nu mai au ce să-mi facă şi m-au trimis acasă, spunându-mi să mănânc bine, să mă bucur cât se poate de viaţă, atât cât mai este...Cei din familie auziseră despre faptul că ar exista tratamente naturale ale cancerului aşa că, văzând că lucrurile merg tot mai rău, m-am hotărât să încerc şi eu aşa ceva. Oricum, nu aveam nimic de pierdut. Aşa am luat legătura cu un medic cu convingeri naturiste (al cărui nume nu îl pot divulga din motive lesne de înţeles), recomandat de un prieten de familie şi am început tratamentul.

Partea cea mai dificilă a fost renunţarea la fumat - cred că de aici mi s-a şi tras boala asta. Pentru că medicul mi-a zis că altfel nu se poate, am făcut un efort mare de voinţă şi am reuşit să reduc numărul de ţigări (fumam cam un pachet pe zi) şi apoi chiar să renunţ complet. Cred că dacă nu eram la un pas de moarte şi astăzi mai fumam ca un nebun, fără să-mi dau seama ce se petrece cu mine. Am făcut apoi un regim alimentar foarte strict (se numeşte Oshawa şi nu se mănâncă altceva decât cereale, apă şi sare timp de 10 zile) de două ori la rând. Am ţinut un amestec de plante sub limbă şi am băut în tot timpul tratamentului un macerat din rădăcină de tătăneasă cu care mă clăteam foarte bine în gură (cam un sfert de oră) şi apoi îl înghiţeam. După trei săptămâni de tratament îmi mai trecuseră durerile de cap şi începusem să mă simt mai uşurat. Chiar şi somnul era ceva mai bun, dar limba - la fel: neagră şi "încărcată". După această primă perioadă, care era doar pregătitoare, am trecut la partea a doua a tratamentului, care se baza pe o singură plantă, numită spânz. După câteva zile de la începerea tratamentului cu spânz am început să am o diaree puternică care a continuat, cu mici întreruperi, pe toată durata curei. Momentul cel mai greu al tratamentului a fost într-o dimineaţă când m-am trezit cu gâtul atât de umflat încât nu puteam să înghit nimic şi chiar respiraţia mi se îngreunase foarte mult, de am crezut că mai e puţin şi o să mă sufoc. A fost un moment de spaimă şi de frică cumplită, dar

dacă am văzut că mai tare de atât nu se umflă, am băut doar lichide ce treceau pe gât fără să trebuiască să mestec - şi a fost nevoie să treacă aşa două zile înainte ca coşmarul să se încheie. După aceea însă a început revenirea. Limba îmi era ca şi arsă de un acid puternic, din neagră cum era devenise roşie de parcă fusese răzuită cu o lamă şi devenise atât de sensibilă încât era dureroasă orice atingere. După încă o săptămână, în care mai mult am băut lichide decât am mâncat, am început să trăiesc un sentiment tot mai puternic al reuşitei, sentimentul că am învins boala şi că tratamentul cu adevărat a funcţionat. Mi s-a spus că asta nu este totul, că regimul alimentar şi tratamentul mai trebuie continuat încă multă vreme, dar faţă de perviziunile sumbre ale medicilor am depăşit de mult "timpul de viaţă" care mi se acordase. Nici nu am cuvinte să-i mulţumesc lui Dumnezeu pentru şansa pe care mi-a oferit-o."

CAPITOLUL II

12 TINCTURI CU EFECTE VINDECĂTOARE

ELEMENTE INTRODUCTIVE

Tincturile sau **extractele hidroalcoolice** (cum mai sunt numite) s-au dovedit a fi între cele mai eficiente forme de preparare a plantelor medicinale. Faptul că sunt uşor de manipulat şi administrat, pot fi combinate cu o mare uşurinţă, au un termen de valabilitate mult mai lung în comparaţie cu pulberile de plantă sau maceratele la rece, reprezintă doar câteva dintre avantajele majore ale folosirii tincturilor. Făcând parte dintre extractele la rece, ele păstrează cea mai mare parte a caracteristicilor plantei din care au fost extrase. În plus, tincturile sunt foarte rapid asimilate de organism, ceea ce prezintă avantaje atât pentru cei care au o asimilaţie deficitară, cât şi în cazurile în care este necesară o intervenţie grabnică în unele afecţiuni acute şi în tulburări unde e necesar să apară efecte puternice în timp scurt.

MODUL DE OBŢINERE A TINCTURILOR

Tincturile pot fi obţinute casnic prin macerare (în cantităţi mai mari ele sunt obţinute industrial prin percolare, turboextracţie, vibroextracţie, extracţie în contracurent etc.). În cele ce urmează ne vom referi însă doar la obţinerea tincturilor prin macerare.

Obţinerea cu mijloace casnice a unei tincturi bune, depinde de câţiva factori importanţi: respectarea timpului de macerare (care este specific fiecărei plante în parte), calitatea plantei folosite, concentraţia alcoolului, fineţea mărunţirii plantei, temperatura la care se realizează macerarea etc.

1. Condiţiile pe care trebuie să le îndeplinească planta pentru a obţine o tinctură bună

Planta trebuie să fie bine uscată şi suficient de proaspătă (mai puţin de un an vechime). Înainte de prepararea în alcool, planta este bine să fie mărunţită fie prin tăiere cu ajutorul unui cuţit cu lamă zimţată (proces mai anevoios de multe ori) fie prin măcinare cu o râşniţă mecanică sau electrică. Mărunţirea se face cel mai uşor în condiţii casnice cu o râşniţă de cafea, iar pulberea obţinută trebuie să fie suficient de fină - aşa încât macerarea să se producă în condiţii optime - şi suficient de mare, aşa încât în final să poată fi filtrată, fără a trece prin ochiurile pânzei de filtru sau tifonului.

2. Tipul şi concentraţia de alcool folosită

Alcoolul folosit este cel alimentar, alb (dublu rafinat), fără un miros prea pătrunzător, aşa încât să nu acopere mirosul plantei. Se pare că pentru majoritatea plantelor cea mai bună concentraţie de alcool este de 40%-50%. Unii preferă alcoolul mai concentrat (70%), fiind considerat un solvent mai bun, dar în practica de până acum s-a

dovedit că un alcool ceva mai slab păstrează mai bine anumite calităţi ale plantei. Alcoolul tare trebuie să fie utilizat în cazul unor remedii ce necesită o extracţie mai puternică, cum sunt tătăneasa, răşina de pin şi de brad, propolisul sau mugurii de plop.

3. Temperatura şi timpul de extracţie

Timpul de macerație este precizat la modul general, în majoritatea lucrărilor de specialitate, ca fiind în medie 8 zile. Cu toate acestea, fiecare plantă în parte are propriul "secret" în ceea ce priveşte timpul optim de extracţie. Astfel, dacă este lăsată mai puţin, tinctura va fi prea slabă şi prin urmare ineficientă. De aceea este bine pentru siguranţă să fie lăsată planta la macerat un interval de timp de 12-14 zile. Un alt factor care influenţează considerabil calitatea extracţiei de principii active este temperatura la care se produce macerarea (eficienţa extracţiele creşte direct proporţional cu creşterea temperaturii). ATENŢIE însă, temperatura nu trebuie să treacă niciodată peste 35, maxim 45 de grade Celsius!

4. Concentraţia tincturilor

Concentraţia cea mai frecvent folosită la tincturi este de 20%, ceea ce înseamnă că la 20 de grame de plantă se pun 100 ml. de alcool. După ce se pune planta împreună cu cantitatea corespunzătoare de alcool în vasul de macerare, se lasă o perioadă care, după cum spuneam, este bine să fie de 12-14 zile. Este indicat ca pe timpul macerării vasul cu tinctură să fie agitat de cel puţin 3 ori pe zi. După trecerea timpului de macerare, amestecul se filtrează, reziduul se aruncă, iar extractul rămas se pune în sticle mici (pe cât posibil închise la culoare) şi se depozitează în locuri mai răcoroase şi întunecoase.

5. Precauţii la folosirea tincturilor

Tincturile prezintă în primul rând dezavantajele pe care le are utilizarea alcoolului (care este contraindicat pentru uzul intern în: ulcer, afecţiuni psihice grave, cancer, leuconevraxită). Aceste dezavantaje pot fi compensate într-o bună măsură prin diluarea cu apă a extractelor hidroalcoolice şi prin utilizarea unor cantităţi ceva mai reduse în administrarea zilnică.

Un inconvenient ce poate apărea la unele tincturi este acela că alcoolul este un solvent bun, dar nu perfect, existând anumite principii active care rămân neextrase. Din acest punct de vedere pulberile din plante sunt net superioare, ele păstrând în mare măsură componentele active ale plantei.

MODUL DE ADMINISTRARE A TINCTURILOR

Administrarea tincturilor se va face întotdeauna **numai după dizolvarea acestora în apă**, în diluţia 1: 25, adică 4 ml. (o linguriţă) de

tinctură la 100 ml. (jumătate de pahar) de apă. O tinctură bună, obţinută din plante corect uscate şi depozitate şi suficient de proaspete (mai puţin de un an vechime), chiar diluată în proporţia 1:25, trebuie să păstreze aroma şi gustul plantei din care provine, aceasta fiind de altfel şi o metodă simplă de verificare a valabilităţii unei tincturi.

Excepţie de la administrarea în apă o fac doar bolile cardiovasculare la care este contraindicată introducerea de lichide în organism. În acest capitol, pentru fiecare dintre plantele menţionate sunt prezentate dozele zilnice de tinctură necesare precum şi intervalul de timp cât este necesar să fie administrate.

TINCTURA DE ARDEI IUTE

- Capsicum annuum -

Puține remedii din plante se pot compara din punct de vedere al eficienței terapeutice cu tinctura de ardei iute. Extrem de intensă ca și gust (tinctura de ardei iute, chiar și diluată în apă este un adevărat foc lichid), ea este un remediu antiinfecțios pentru zona gâtului, antitusiv, hipertermiant (determină creșterea temperaturii corpului) și stimulent digestiv redutabil.

Extern este foarte puternic rubefiantă, adică produce pe zona corpului pe care a fost aplicată o reacție iritativă. Această reacție este benefică în anumite limite, deoarece determină intensificarea circulației sanguine, creșterea temperaturii locale, stimularea anumitor procese trofice și de apărare pe zona pe care tinctura a fost aplicată. Deasemenea, diluată cu puțină apă și aplicată la rădăcina părului determină regenerarea și îndesirea acestuia.

Să vedem în continuare câteva afecțiuni în care această tinctură și-a dovedit eficiența.

ACȚIUNI:

INTERN: antiseptic foarte bun al zonei gâtului și a căilor respiratori superioare, antitusiv puternic și cu efect foarte rapid (uneori însă efectul nu este de foarte lungă durată), carminativ bun, hipertermiant puternic, hipertensiv bun, stimulent bun al secrețiilor gastrice.

EXTERN: antireumatic și antinevralgic bun (mai ales în afecțiunile care se agravează la frig și umezeală), hipertermiant puternic, rubefiant puternic, favorizează creșterea părului.

INDICAȚII:

INTERN:

- **guturai, gripă în fază incipientă, dureri de gât (traheită, faringită), bronșită cronică, tuse, tuse chintoasă, tuse convulsivă** - la interval de 15-30 de minute se iau câteva înghițituri dintr-un amestec format din jumătate de linguriță de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă.

- **tuse iritativă, tuse uscată, bronșită acută** - se amestecă 2 linguriță de tinctură de ardei iute cu patru linguri de miere. Se consumă acest

amestec pe parcursul unei zile.

- **balonare, digestie lentă** - se amestecă o linguriţă de tinctură în jumătate de pahar de apă; se iau câteva linguriţe din această soluţie înainte şi după masă.

- **sensibilitate la frig** - se ia jumătate linguriţă de tinctură diluată în jumătate de pahar cu apă de 1-2 ori pe zi.

- **hipotensiune** - se ia de 3-4 ori pe zi un sfert de linguriţă de tinctură de ardei iute amestecată cu o lingură de miere. Pentru o acţiune mai puternică se adaugă şi tinctură de măghiran (Majorana hortensis) în proporţii egale cu cea de ardei iute.

EXTERN:

- **reumatism, sciatică, nevralgii, dureri musculare** care se agravează la frig şi curent - se umezeşte o bucată de tifon cu tinctură de ardei iute şi se aplică pe zona afectată vreme de 5-60 de minute, în funcţie de gradul de sensibilitate al pielii.

- **bronşită, răceli** - se pun comprese pe piept, folosind un tifon impregnat cu tinctură de ardei iute. Pentru un efect mai puternic se pot pune în tinctura de ardei iute şi câteva picături de ulei volatil de mentă (Mentha sp.) sau eucalipt (Eucaliptus globulus).

- **pentru creşterea părului** - se fac fricţionări la rădăcina părului cu tinctură diluată cu apă (la o linguriţă de tinctură de adaugă 5 linguriţe de apă) şi se foloseşte şamponul natural care conţine şi tinctură de ardei iute (a se vedea reţeta complexă indicată la tinctura de brusture).

ADMINISTRARE INTERNĂ:

Se ia de regulă 1/2 linguriţă de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUŢII

- În caz de hipertensiune, gastrită hiperacidă şi ulcer, afecţiuni febrile nu va fi administrată intern această tinctură, ci se va face doar gargară. Există cazuri de gastrită hiper-acidă destul de rare (unul din douăzeci) în care tinctura de ardei iute are chiar efecte benefice, dar depistarea lor se poate face doar prin testare directă cu doze foarte mici (3-4 picături), care vor fi mărite foarte lent.

- În uz extern compresele cu tinctură se vor aplica pe corp timp de 2-5 minute, mărind durata de menţinere a compresei pe măsură ce observăm că pielea poate suporta acest remediu cu acţiune rubefiantă şi vezicantă foarte intensă. În cazul în care pielea este foarte iritată, apar vezicule (băşici) şi o senzaţie intensă de arsură se va întrerupe aplicarea externă, iar zona respectivă va fi foarte bine clătită cu apă.

CONTRAINDICAŢII:

În cazurl de alergie; în cazul persoanelor cu sensibilitate digestivă şi hepatică foarte mare.

Administrarea internă a tincturii de ardei iute la persoanele alergice va determina o senzaţie puternică de jenă digestivă, erupţii pe piele, uneori catar respirator, rinită. Se va face un test cu o cantitate mică (1-2 picături) de tinctură de ardei iute înainte de a o administra.

Atenţie! În uz extern tinctura este contraindicată persoanelor cu pielea alergică la ardeiul iute. Pentru a determina dacă sunteţi sau nu alergic veţi pune puţină tinctură pe o porţiune foarte restrânsă de pe pielea capului şi veţi aştepta vreme de un sfert de oră reacţia. Dacă apare mâncărime intensă, inflamaţie, atunci înseamnă că aveţi alergie şi nu trebuie să folosiţi acest tratament!

CAZURI CONCLUDENTE:

I.E., 51 de ani, director economic, Alba Iulia, lombosciatică

„De mai bine de zece ani am dureri de spate provocate - spun medicii - de înaintarea în vârstă, de musculatura slăbită care nu mai suportă bine greutatea trunchiului şi mai ales de statul îndelungat pe scaun, care în meseria mea de economist este "activitatea" de bază. Cel mai mult mi se agravează această durere atunci când se răceşte brusc afară, când am stări accentuate de oboseală sau în perioadele cu stres puternic. Mi-au fost prescrise tot felul de antiinflamatoare şi antialgice pentru a reduce simptomele extrem de neplăcute ale bolii (durerile de mijloc pot fi atât de puternice încât mă imobilizează la pat), dar de la o vreme am început să evit să le iau din cauza efectelor secundare. Antiinflamatoarele, în special, mi-au reactivat o gastrită mai veche, aşa încât am preferat să rămân doar cu lombosciatica şi mi-am orientat căutările spre medicina naturistă. Am fost sfătuit de o cunoştinţă să-mi pun pe zona dureroasă o compresă cu tinctură de ardei iute, care se găseşte la magazinele naturiste.

Am cumpărat acest remediu mai mult ca să nu zic că nu am încercat, am citit prospectul şi mi-am aplicat seara - când durerile erau cele mai acute - un tifon îmbibat cu tinctură. Reacţia a fost promptă: în câteva minute zona spatelui s-a încălzit încât îmi dădea senzaţia efectiv de arsură, aşa că am îndepărtat rapid compresa de pe pielea care se înroşise cam tare. Senzaţia destul de neplăcută pe care am avut-o m-a acaparat atât de tare, încât nici nu am sesizat când durerea de spate s-

a dinat. Abia o oră mai târziu mi-am dat seama că scopul acestei "aventuri naturiste" a fost atins şi nu mă mai doare spatele. De atunci folosesc tinctura de ardei iute, diluată pe din două cu apă, de câte ori simt că durerile de spate tind să se accentueze şi mai ales atunci când se răceşte brusc afară sau când sunt nevoită să stau în curent. Cel puţin pentru mine, este un remediu minunat, pe care il recomand şi altora."

M. C., 28 de ani, designer, Arad, faringită şi stare pregripală

„Încă din copilărie am avut tendinţa de a răci foarte uşor şi de a face gripă ori de câte ori este o epidemie mai serioasă. De obicei la mine starea gripală începe cu dureri în gât destul de intense, după care mi se înfundă nasul şi apar dureri de cap şi în muşchi. Aproape că nu a fost an în care să nu trec de 2-3 ori prin acest calvar al stărilor gripale, pe care nu am putut să le opresc cu nici un fel de medicament românesc sau străin. Am descoperit tinctura de ardei iute atunci când fiind în vizită la un prieten de familie din alt oraş m-a prins pe nepusă masă un început de gripă. Încă de când am simţit durerile puternice de gât mi-am dat seama că în scurt timp voi face o gripă serioasă, cu atât mai mult cu cât şi nasul a început să mi se înfunde aşa încât nu puteam respira decât cu mare dificultate. Am vrut să merg la o farmacie să-mi iau nişte comprimate efervescente pentru dureri de gât şi gripă, dar prietenul la care eram în vizită, mare amator de găselniţe naturiste, mi-a spus să nu mă grăbesc şi să încerc mai bine un leac de-al lui. Mi-a pus într-un pahar de apă cam o linguriţă de tinctură de ardei iute şi mi-a spus să beau câte o înghiţitură-două la un sfert de oră lăsând remediul să alunece lent pe gât pentru a-şi face efectul, dar fără să iau prea mult dintr-o dată. Nu am luat în seamă ultima recomandare, aşa încât ca să verific mai rapid remediul am luat o duşcă zdravănă din pahar. Efectul a fost copleşitor - am simţit cum îmi ia foc gura şi gâtul, ochii au început să-mi lăcrimeze intens şi am rămas fără glas vreun minut. Dincolo de senzaţia neplăcută, însă, am simţit cum nasul mi se desfundă şi cum durerea de gât se diminuează brusc. Am continuat să iau, cu înghiţituri mici de data aceasta, din paharul cu tinctură de ardei iute iar senzaţia de răceală iminentă s-a redus progresiv ca prin farmec. După o repetare a tratamentului seara nu am mai avut nimic şi răceala a dispărut fără urmă spre marea mea uşurare. De atunci tinctura de ardei iute a devenit remediul meu de căpătâi, mai ales pe timp de iarnă, când sunt mai sensibil la răceli, aceasta "salvându-mă" de nenumărate ori de la o mulţime de neplăceri."

TINCTURA DE ARNICĂ

- Arnica montana -

Tinctura de arnică este unul din cele mai puternice imunostimulente din fitoterapia noastră tradiţională. Pe lângă faptul că este un preparat uşor şi rapid asimilat, ea conţine principii imunostimulatoare cu moleculă mică, prezentând avantajul că nu sunt degradate în procesul digestiei (cum se petrece cu principiile active din cânepa codrului, vâsc, mărul lupului etc.). Ca atare este extrem de eficientă în cure de lungă durată în tratamentul infecţiilor respiratorii şi urinare recidivante, al tumorilor maligne şi benigne, precum şi al diferitelor maladii microbiene, inclusiv cele virale. O acţiune extrem de intensă are şi asupra sistemului nervos central, fiind indicată în mod special în paralizii şi semipareze, în epilepsie post-traumatică. În uz extern este un adevărat panaceu în tratamentul tuturor leziunilor: de la răni şi contuzii, până la fracturi şi luxaţii. Cu precizarea că tratamentul cu acest remediu se face sub directa îndrumarea a medicului - din cauza toxicităţii sale ridicate în doze mari - vă prezentăm în continuare principalele sale efecte şi întrebuinţări:

ACŢIUNI:

INTERN: imunostimulent general foarte puternic, antidepresiv bun, antifebril bun, antibiotic mediu, antiinfecţios urinar şi respirator bun, antisclerozant cerebral puternic, hipotensiv slab, măreşte viteza de irigare a arterelor coronare dezvoltând efecte inotrop pozitive şi cronotrop pozitive, tonic cardiac puternic, vasodilatator coronarian mediu, stimulent respirator bun, tonic nervos puternic, diuretic mediu-slab.

EXTERN: antiseptic puternic, cicatrizat puternic (favorizează formare ţesutului de granulaţie), favorizează consolidarea ligamentelor şi a oaselor, rubefiant bun (activează local circulaţia sanguină şi produce o încălzire a ţesuturilor).

INDICAŢII:

INTERN:

- **bronşită, amigdalită, faringită, guturai, gripă, viroză pulmonară** - 50 de picături de tinctură de 3 ori pe zi în 100 ml. de apă. Se fac cure

de 20 de zile, cu 10 zile pauză.

- **cistită, nefrită, pielonefrită** - 1 linguriță de 2 ori pe zi, în 100 ml. de apă. Tratamentul este eficient mai ales în afecțiunile cronicizate, unde acționează prin efectul imunostimulator. În asociere în proporții egale cu tinctura de ienupăr și de coada șoricelului dă rezultate extraordinare - se iau din acest amestec 3, maximum 4 linguriţe de tinctură pe zi, diluate în apă. O cură poate dura 1-2 luni, după care se va realiza o pauză de 2 săptămâni.

- **adjuvant în: insuficiență coronariană, hipertensiune, anghină pectorală** - 30 de picături de tinctură diluate în 100 ml. de apă, luate de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **traumatism cranio-cerebral, dureri de cap post-traumatice** - 50 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, timp de minim 3 săptămâni.

- **pareze și semipareze** - 50 de picături de 3 ori pe zi diluate în 100 ml de apă. Se asociază excelent cu tinctura de rozmarin (*Rosmarinus officinalis*), salvie (*Salvia officinalis*) și măghiran (*Majorana hortensis*) în proporții egale; se ia din acest amestec 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, vreme de minim 3 luni.

- **insomnie, palpitații cardiace, coșmare, spaimă nocturnă post-traumatică** - se combină tinctura de arnică cu tinctură de valeriană. Se iau 1 maxim 2 linguriţe din acest amestec înainte de culcare, diluate în 100 ml de apă.

- **depresie psihică, nevroză, isterie** - se combină cu tinctură de angelică în proporții egale. Se ia 1 linguriță din acest amestec în jumătate de pahar de apă, de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată (1-3 luni).

EXTERN:

- **răni, răni care se vindecă dificil, răni care apar la persoanele imobilizate la pat** - se fac spălături cu tinctură diluată în proporție de 1:3 cu apă și se pun vreme de 2 ore comprese cu tinctură de arnică, după care se lasă rănile la aer alte 2 ore pentru a se usca și cicatriza. În cazul escarelor se va apela totodată la folosirea unui colac special (se procură din magazinele de tehnico-medicale) care permite ventilarea zonelor cu răni fără schimbarea poziției celui bolnav.

- **cicatrici cheloide, cicatrici inestetice, cancer de piele** - comprese cu tinctură de arnică aplicate vreme de 2 ore pe zi. Este bine ca locurile afectate să fie cât mai mult timp expuse acțiunii binefăcătoare

a aerului.

- **cancer al limbii, al cavității bucale și al gâtului** (adjuvant) - clătiri ale gurii și gargară cu o combinație de tinctură de arnică și de mărul lupului în proporții egale. Înainte de a face gargară, cele două tincturi se diluează cu apă în proporție de 1:5. Această metodă se aplică zilnic, până la vindecare.

- **contuzii (vânătăi)** - comprese cu tinctură de arnică.

- **ischemie cardiacă, anghină pectorală, boli de inimă în general** - se face un masaj ușor pe zona inimii cu tinctură de arnică vreme de 5-10 minute pe zi.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern - se ia de regulă 1 linguriță de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi pe stomacul gol.

Observație: în hipertensiune și în boli în care aportul masiv de lichide este contraindicat se recomandă diluarea tincturii în cantități de apă mai mici.

Extern: se folosește conform precizărilor făcute la fiecare categorie de afecțiuni în parte.

PRECAUȚII:

Copiilor între 3 și 8 ani le va fi administrată intern această tinctură numai la recomandarea și sub supravegherea medicului specialist.

CONTRAINDICAȚII FERME:

Intern: copiii sub trei ani nu vor folosi acest remediu; arnica este contraindicată femeilor gravide (arnica are efecte abortive).

Extern: contraindicată persoanelor cu pielea foarte sensibilă (arnica este iritativ-vezicantă), persoanelor alergice la plante cum ar fi: coada șoricelului, crizantema, dalia.

ATENȚIE LA TOXICITATEA ACESTEI PLANTE!

Luată intern în doze zilnice mai mari de 4 - 8 grame de plantă ca atare sau de 50 ml. de tinctură, arnica este toxică. Simptomele intoxicației sunt: stări de amețeală, probleme de echilibru, dificultate în mișcări, tremurături ale membrelor, tulburări respiratorii și digestive. Primul ajutor constă în provocarea vomei urmată de administrarea de cărbune medicinal

şi solicitarea urgentă a tratamentului medical de specialitate.

UN CAZ CONCLUDENT:

M.I, 39 ani, Cluj Napoca - fisură a osului mandibulei

"Eram exact în ajunul Crăciunului lui '97, după-amiaza, când am mers în grabă să-i deschid poarta soţiei, am alunecat şi am căzut, bara de metal a porţii lovindu-mi cu putere mandibula. După ce a trecut şocul cel mare, soţia (care este medic generalist) s-a uitat cu atenţie şi a văzut că rana, deşi nu foarte mare şi precis delimitată, era foarte urâtă, iar mandibula era probabil fisurată având în vedere durerile extrem de intense pe care le declanşa orice mişcare a maxilarului. Unde să mergi la spital înainte de Crăciun? Cu siguranţă că nu s-ar fi uitat nimeni la mine, sau cine ştie ce ghips mi-ar fi pus pentru câteva luni. Aşa că, în pofida tuturor insistenţelor soţiei, am refuzat chiar şi ideea de a merge la spital, nu însă fără a ne gândi la nişte alternative. După ce rana a fost foarte bine curăţată şi pansată am pregătit un extract din tinctură de arnică, pe care l-am lăsat la aer, pe o farfurie, să se evapore (ca să fie cât mai puţin alcool). Am pus pasta care a rezultat şi pe rană şi împrejurul ei. Pe întreaga mandibulă (dar nu pe rană) soţia mă ungea cu un unguent preparat din unt şi acelaşi extract gros din tinctura de arnică. Uneori mă masa astfel şi o jumătate de oră în continuu, cu mişcări foarte blânde. Ştiţi cât a durat să se vindece? TREI ZILE! Nu este o glumă. După trei zile rana se închisese complet iar osul se sudase şi nu mai era nici urmă de durere, iar după o lună în care am continuat cu masajul şi aplicarea unguentului nu mai rămăsese nici măcar cicatricea, ci doar o zonă puţin mai densă pe os! Ce medic m-ar fi putut face oare, mai bine decât aceasta?"

TINCTURA DE BRUSTURE

- Arctium lappa -

B

Tinctura de brusture este un remediu excelent pentru uz intern ca depurativ şi antibiotic în primul rând. De aici rezultă o serie de afecţiuni în care este extrem de eficient, mai ales în combinaţii. În reumatism, boli de piele, boli cronice produse de intoxicarea organismului este eficient datorită efectului său depurativ, eficienţa sa crescând atunci când este combinat cu tinctura de soc şi de trei fraţi pătaţi. Ca antibiotic şi antiinfecţios este eficient în guturai, gripă, bronşită cronică, dar numai în combinaţie cu alte tincturi din plante: mentă (*Mentha piperita*), răşină de pin (*Pinus sylvestris*), mesteacăn (*Betula pendula*) etc.

Extern tinctura de brusture este indicată mai ales pentru creşterea părului, intrând într-o reţetă mai complexă de şampon natural, reţetă pe care o vom descrie în amănunt la sfârşitul acestei prezentări.

ACŢIUNI:

INTERN: antibiotic de intensitate medie, antigripal slab, antiinfecţios renal mediu-slab, depurativ bun, diuretic bun, hipoglicemiant mediu-slab (efectul său în diabet este însă completat de acţiunea diuretică şi depurativă), stimulent mediu al activităţii renale, sudorific mediu.

EXTERN: favorizează creşterea părului, cicatrizant mediu.

INDICAŢII:

INTERN:

- **boli de piele: acnee, seboree, furunculoză, eczeme cu descuamare, dermatoză de contact, psoriazis** - se combină în proporţii egale cu tinctură de trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) şi de fructe de soc (*Sambucus nigra*). Se ia 1 linguriţă de 3-4 ori pe zi, diluată în 100 ml de apă.
- **diabet (prevenire şi tratament), boli de ficat** - se combină în proporţii egale cu tinctura de afin (*Vaccinium myrtillus*) şi cu cea de anghinare (*Cynara scolymus*). Se ia 1 linguriţă de 3-4 ori pe zi, diluată în 100 ml de apă.
- **nefrită, cistită, retenţii de urină, gripă, bronşită, răceli în general** - se combină în proporţii egale cu tinctura de răşină de brad (*Abies alba*) şi cu cea de ienupăr (*Juniperus communis*). Se ia o

linguriță de 3-4 ori pe zi, diluată în 100 ml de apă.

EXTERN:

- **pentru creşterea părului** - se foloseşte şamponul natural care include şi tinctura de brusture

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

Intern: se ia de regulă 1 linguriță de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi pe stomacul gol.

Extern: se prepară un şampon natural astfel:

Două gălbenuşuri de ou bine separate de albuş se amestecă cu 2 linguri din combinația de tincturi pentru creşterea părului şi 4 linguri de apă, astfel încât componentele să se omogenizeze. În prealabil este necesar însă să preparăm o combinație de tincturi pentru creşterea părului din: urzică (*Urtica dioica*), brusture (*Arctium lappa*), ardei iute (*Capsicum anuum*) şi mesteacăn (*Betula pendula*), în proporții egale.

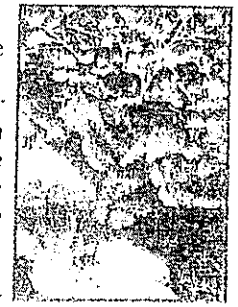
Cu această combinație de gălbenuş, tincturi şi apă se face o „săpunire" a părului (anterior înmuiat în apă) întocmai ca în cazul şamponului obişnuit - veți observa că apare chiar o uşoară spumă. Se masează atent şi energic la rădăcina părului, după care se clătește imediat, fără a lăsa preparatul să se usuce. Această clătire este extrem de importantă, deoarece trebuie făcută cu apă din abundență şi ceva mai caldă, de 2-3 ori mai conştiincios decât în cazul şampoanelor din comerț.

Multe persoane, mai ales cele care nu obişnuiesc să se clătească foarte bine sau care au un păr gras nu cred că acest preparat casnic poate curăța şi degresa satisfăcător părul. Greşit! Acest preparat, cu condiția să nu uitați de clătitul foarte conştiincios, curăță excelent şi hrăneşte părul, face să dispară mătreața şi mâncărimea pielii capului. Persoane care au folosit şampoane „savante" anti-mătreață sau contra căderii părului fără efect au scăpat de probleme după primele 2-3 spălări cu acest preparat. Pentru ca tratamentul să dea rezultat trebuie însă să nu mai fie folosit deloc şampon din comerț, măcar pentru o perioadă de câteva luni (2 - 6 luni). Folosirea acestui preparat este bine să fie reluată periodic, chiar şi după rezolvarea problemelor legate de căderea sau deteriorarea părului, având în vedere că odată cu folosirea unor şampoane obişnuite problemele pot să revină.

CONTRAINDICAȚII:

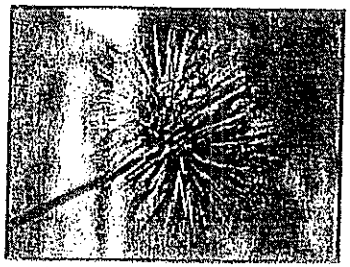
Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:



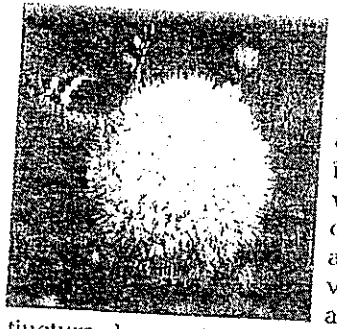
C.D., 41 de ani, inginer electronist, Bacău, calvitie prematură

„În vremea în care abia începeam să descopăr terapia cu plante mi-am pus întrebarea: Oare, prin metode naturiste, părul se poate regenera pe zonele de unde a căzut? Literatura de specialitate îmi spunea că da, însă privind calvitia extrem de avansată a amicului meu C. mă îndoiam destul de tare de această posibilitate. În cele din urmă, pentru a mă convinge cu ochii mei de cum merg lucrurile, am făcut o combinație din patru tincturi: brusture, urzică, ardei iute şi mesteacăn, în proporții egale. I-am dat amicului meu acest „elixir" plus recomandările de folosire legate de fricționările pielii capului şi folosirea pe post de şampon natural (pe care le-am descris mai detaliat anterior) după care nu mi-am mai văzut "pacientul" vreme de trei săptămâni. Partea dificilă pentru mine era că omul nostru îşi punea speranțe destul de mari în remediul proaspăt inovat, aşa încât îmi era foarte teamă că am să-l dezamăgesc. În fine, l-am reîntâlnit pe nepusă masă pe litoral, unde ne petreceam amândoi concediul. Mărturisesc faptul că nu am îndrăznit să privesc direct spre capul lui pentru a vedea efectele remediului, ci l-am întrebat dacă a făcut tratamentul. Jovial, el mi-a spus chiar că s-a ras pe cap pentru o acțiune mai amplă a remediului, cu care a făcut aplicații sub formă de fricționări de 1-2 ori pe zi. <<Şi, l-am întrebat, a dat rezultate?>> Răspunsul mi-a produs o vie bucurie şi o profundă uşurare: <<Păi nu vezi că în creştetul capului, unde nu mai aveam nici un fir de păr, acum deja au crescut primele fire?>> Abia atunci m-am uitat cu mai multă atenție şi am văzut rezultatele tratamentului, care într-adevăr erau foarte încurajatoare. De atunci am recomandat mereu aceste remediu, în formule tot mai îmbunătățite, atât ca şampon cât şi ca regenerator şi tonic al firelor de păr sub formă frecție. Rezultatele au fost întotdeauna excelente, dar direct proporționale cu consecvența utilizatorului. Mai trebuie să precizez că, în ciuda faptului că am inclus la tinctura de brusture această relatare, efectele spectaculoase nu se datorează neapărat numai acestei plante, o altă componentă foarte importantă fiind tinctura de ardei iute, care prin efectele sale de stimulare a circulației sanguine la nivelul pielii capului, ajută la o regenerare rapidă a foliculilor piloşi."



TINCTURA DE CEAPĂ

- Allium cepa -



Despre ceapă se ştie că provine din formele sălbatice care cresc şi acum în zonele muntoase din Caucaz, Iran şi Afghanistan. Primele utilizări ale sale în calitate de aliment şi medicament se pierd în negura vremurilor. Încă din cele mai vechi timpuri se ştia că este imbatabilă în combaterea infecţiilor de tot felul, a avitaminozelor, a bolilor de rinichi şi de vezică. Cea mai eficientă formă de administrare în scopuri terapeutice este tinctura de ceapă, deoarece este foarte rapid asimilată, ajungând în organism mult mai puţin modificată în urma procesului digestiv faţă de planta consumată ca atare. Tinctura prezintă totodată efecte depurative şi reglatoare hormonale de excepţie. Despre efectele tincturii de ceapă vom vorbi în continuare detaliat.

ACŢIUNI

INTERN: afrodisiac slab pe termen scurt şi mediu în cure de lungă durată, antiaterosclerotic mediu, antibacterian puternic (acţiune puternică asupra microorganismelor care produc tuberculoza, pneumonia), antitrombotic bun (administrată pe termen lung reduce riscul formării cheagurilor de sânge), antiseptic general bun, calculolitic mediu (acţionează mai ales supra uraţilor), calmant mediu-slab, carminativ slab, colagog mediu (măreşte secreţia de bilă), diuretic puternic, depurativ bun (între altele provoacă eliminarea masivă de clorură de sodiu), expectorant puternic, hipnotic slab, hipoglicemiant mediu-slab (dar cu un efect foarte valoros pe termen lung de stabilizare a glicemiei), stimulent bun al activităţii rinichilor, stimulent şi reglator al activităţii glandelor cortico-suprarenale, vermifug mediu.

EXTERN: antiseptic mediu, rubefiant slab, tonic capilar.

INDICAŢII

INTERN:

- **tromboze, ateroscleroză (profilactic)** - se administrează câte o linguriţă de tinctură de 5-6 ori pe zi, cu puţină apă, pe stomacul gol. O cură durează 1-2 luni.

- **reumatism (artrită), reumatism degenerativ** - se asociază în proporţii egale tinctură de ceapă cu tinctură de trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*). Se ia câte o linguriţă din aceste amestec de tincturi de 4 ori pe zi, diluată în 100 ml de apă. Tratamentul durează minim 3 luni şi se asociază cu un regim lactovegetarian cu multe legume şi fructe crude (minim 40% din hrana consumată zilnic).

- **guturai, laringită, bronşită, astm, tuse iritativă şi productivă** - se amestecă o linguriţă de tinctură de ceapă cu 2 linguriţe de miere de albine şi se administrează acest amestec de 4-6 ori pe zi pe stomacul gol. Preparatul se consumă încet, lăsându-l să alunece pe gât gradat pentru a-şi exercita cât mai bine acţiunea antiseptică, expectorantă şi antitusivă.

- **cistită, retenţia apei în ţesuturi, adjuvant în nefrite şi pielonefrite, precum şi în insuficienţa renală** - se combină în proporţii egale tinctura de ceapă cu tinctură de boabe de ienupăr (*Juniperus communis*). Se administrează câte o linguriţă din acest amestec de 3-4 ori pe zi, diluat cu apă.

- **diabet** - se face un amestec din tinctură de afin, anghinare, brusture şi ceapă. Se consumă câte o linguriţă din amestec, diluat în 100 ml de apă, de 4 ori pe zi pe stomacul gol. Durata unei cure este de 1-3 luni.

- **disfuncţii ale gonadelor şi a cortico-suprarenalelor la femei** - se asociază tinctură de ceapă cu tinctură de mărar (*Anethum graveolens*) în proporţii egale. Se administrează o linguriţă din această combinaţie de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol (preparatul se diluează întotdeauna în apă). Tratamentul durează 3-6 luni.

- **adjuvant în impotenţa hormonală, sterilitate** - se combină în părţi egale tinctura de ceapă cu tinctura de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*). Se ia o linguriţă din acest amestec de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, diluat în 100 ml de apă. Cura cu aceast preparat durează minim 45 de zile.

- **adjuvant în prostatită** - se combină tinctura de ceapă cu tinctura de ghimpe (*Xanthium spinosum*). Se ia 1 linguriţă din acest amestec de 4 ori pe zi pe stomacul gol, vreme de 2-3 luni.

- **sudoraţie excesivă la femei, eczeme de etiologie hormonală** - se pun 20 de picături de tinctură de ceapă pe o linguriţă rasă de pulbere de salvie (*Salvia officinalis*) şi se administrează de 4 ori pe zi. Tratamentul durează minim o lună.

EXTERN:

- **degerături** - se pun comprese cu tinctură de

ceapă pe locul afectat care se ţin 1 oră în fiecare zi până la vindecarea completă.

- **muşcături sau înţepături de insecte** - se scoate acul (în cazul în care există) după care se ţine pe locul respectiv un tampon bine înmuiat în tinctură de ceapă.

- **pentru creşterea părului** - se fac fricţionări la rădăcina părul cu tinctură de ceapă înainte de spălarea capului. Fricţionarea se face minim 5 minute, iar o eficienţă mult mai bună se obţine dacă vom amesteca o linguriţă de tinctură de ardei iute cu trei linguriţe de tinctură de ceapă şi vom aplica acest amestec.

PRECAUŢII

S-a observat că tinctura de ceapă (la fel ca şi ceapa consumată ca atare) măreşte aciditatea sucului gastric, motiv pentru care va fi administrată cu prudenţă la bolnavii de gastrită hiperacidă şi ulcer.

La unele persoane care au o anumită intoleranţă la ceapă, administrarea acestei tincturi poate produce o stare de greaţă.

CAZURI CONCLUDENTE:

C.P., 38 ani, medic stomatolog - eczemă pe fond de dezechilibru endocrin

"Acum doi ani am trecut printr-o perioadă în care s-a manifestat foarte puternic o dereglare supărătoare a menstruaţiei (dismenoree). Luasem mai demult medicamente hormonale şi ştiam că nu îmi fac bine, pentru că foarte repede mă îngraşă şi îmi perturbă uneori ciclul şi mai mult, aşa că era necesară o alternativă pe cât posibil naturală. Un bun prieten m-a sfătuit un lucru care la început m-a amuzat: să amestec tinctură de ceapă, de mărar şi de ţelină în proporţii egale şi să consum de 3 ori pe zi câte o lingură din acest amestec. Am râs şi m-am gândit că ideea de a face un fel de "supă" în alcool este atât de năstruşnică încât nu pierd nimic dacă încerc. Aşa am şi făcut, iar primele rezultate, spectaculoase, nu au fost cele legate de menstruaţie...Am constatat surprinsă că eczema care făcea ca pielea de pe mâini să-mi fie uscată şi crăpată şi care nu a trecut cu nici un fel de medicament s-a vindecat în numai două săptămâni de tratament. Unul dintre dermatologii la care am fost după multe tentative eşuate de a rezolva problema eczemei îmi spusese că e posibil să fie determinată de un dezechilibru endocrin la nivelul

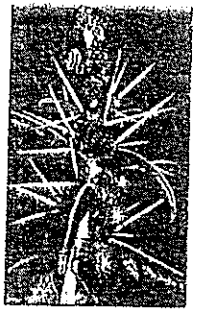
corticosuprarenalelor şi se pare că aici a acţionat preparatul meu. Rezultatele au apărut ulterior şi în ce priveşte reglarea menstruaţiei, dar abia după două luni de tratament."

G.V., 29 de ani - bronşită cronică

"Eram în concediu pe litoral, într-o vară toridă - toate condiţiile în care nimeni nu se aşteaptă să răcească. După o zi obositoare şi o noapte mai răcoroasă s-a reactivat o bronşită cu care mă mai confruntasem de-a lungul timpului: febră mare, accese puternice de tuse, slăbiciune. Aveam nevoie de ceva care să acţioneze foarte rapid pentru ca boala să nu-mi strice întreaga vacanţă. M-am obişnuit să mă tratez numai pe cale naturală aşa că mi-am făcut imediat nişte ceaiuri fierbinţi, iar contra tusei am folosit un preparat salvator: un amestec din miere (3 părţi) şi suc sau tinctură de ceapă (o parte). Din fericire aveam la dispoziţie chiar tinctură aşa că am început imediat să iau câte o linguriţă de preparat, de 5-6 ori pe zi. Dacă de obicei un asemenea puseu de răceală mă ţinea câte o săptămână, iar uneori şi mai mult, bronşita a început să cedeze din prima zi de tratament intensiv: tusea s-a calmat, iar după încă o zi a început o expectoraţie foarte puternică. Boala m-a mai "ameninţat" încă două zile, după care în cea de-a treia dispăruse deja fără urmă."

TINCTURA DE GHIMPE

- Xanthium spinosum -



Ghimpele este o plantă cu o capacitate de adaptare impresionantă, rezistând deopotrivă la secetă, la vânturi puternice şi la temperaturi scăzute. Este răspândită pe o arie geografică foarte întinsă - din Africa de Nord până în Europa şi Asia. Calitatea sa excepţională care a scos-o din anonimat este aceea de a vindeca extraordinar de rapid bolile prostatei, în special adenomul de prostată. Efectele sale terapeutice sunt însă mult mai complexe, enumerările care urmează fiind deocamdată incomplete, alte cercetări fiind în curs de desfăşurare. Am ales ca modalitate de administrare tinctura, deoarece este foarte uşor de administrat şi este asimilată cu uşurinţă de către organism, rezultatele terapeutice fiind rapide.

ACŢIUNI:

INTERN: antiinflamator general mediu, antiinflamator al prostatei puternic, antiseptic mediu (acţionează mai ales asupra colibacililor şi asupra Proteus vulgaris), antitumoral mediu, diuretic puternic, favorizează sfărâmarea şi eliminarea calculilor biliari, febrifug bun.

INDICAŢII:

INTERN:

- **prostatită şi adenom de prostată** - 1 linguriţă diluată în 100 ml de apă, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Durata minimă a tratamentului este de 40 de zile.

- **nefrită, cistită (mai ales cele colibacilare şi cu Proteus vulgaris), litiază renală** - 1 linguriţă de tinctură diluată în 100 ml. de apă se ia de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Efecte mai puternice se obţin prin asocierea cu tinctura de mesteacăn (*Betula pendula*), ienupăr (*Juniperus communis*) şi merişor (*Vaccinium vitis idaea*).

- **cancer genital şi de prostată (adjuvant)** - 1 linguriţă în 100 ml. de apă, de 3 ori pe zi pe stomacul gol. Se fac cure de 45 de zile, cu 2 săptămâni pauză.

- **afecţiuni febrile** - se dizolvă 3 linguriţe de tinctură într-o cană de apă. Se iau 3-4 linguriţe din acest amestec din jumătate în jumătate de oră. Efectul este mai puternic dacă se pun şi 1-2 linguriţe de tinctură de mentă (*Mentha viridis*).

- **adjuvant în turbare şi holeră** - 1 linguriţă în 100 ml. de apă, de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **hipertiroidie (adjuvant)** - 1 linguriţă în 100 ml. de apă, de 3 ori pe zi pe stomacul gol. Se administrează periodic, în cure de 2-3 săptămâni în fiecare anotimp. În cazul acestei afecţiuni se va asocia şi cu plante cu o acţiune puternică asupra glandei tiroide: sânzienele galbene (*Gallium verum*), angelica (*Angelica archangelica*), valeriana (*Valeriana officinalis*)

- **litiază biliară (mai ales microlitiază)** - se asociază în proporţii egale tinctură de ghimpe, de anghinare (*Cynara scolymus*) şi de frunze de mesteacăn (*Betula alba*). Se ia 1 linguriţă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Fiecare doză se dizolvă în jumătate de pahar (100 ml.) de apă, după care se înghite pe stomacul gol. De preferinţă după administrarea acestui remediu pacientul va rămâne culcat pe partea dreaptă vreme de aproximativ 10 minute.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern - se ia de regulă 1 linguriţă (aproximativ 4 ml.) de tinctură diluată în jumătate de pahar (100 ml.) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

OBSERVAŢII:

În hipertensiune şi în boli în care aportul masiv de lichide este contraindicat se recomandă diluarea tincturii în cantităţi de apă mai mici.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

P.I., 72 ani, profesor universitar, adenom de prostată

„Vreme de cincizeci de ani am predat în facultate tehnologia de cultură a plantelor, dar nu m-am gândit niciodată că voi ajunge să recurg la acestea pentru a mă vindeca. Problema mea de sănătate s-a declanşat la vârsta de 65 de ani, când am început să am tot mai des o senzaţie de jenă la urinare şi să mă trezesc noaptea, chiar şi de cinci-şase ori, pentru a merge la toaletă. Am mers la consult mai întâi în România, apoi în Germania, am primit după numeroase investigaţii diagnosticul de adenom de prostată, iar medicii mi-au zis să fiu mulţumit că este numai atât. Am aflat astfel că există numai în Europa peste 80 de milioane de bărbaţi de vârsta a treia care suferă de aceasta

afecţiune, care deşi este extrem de supărătoare, <<se poate convieţui cu ea>>. Mi s-a mai spus că medicaţia actuală împiedică agravarea şi chiar poate ameliora această boală, dar nu o poate elimina complet. Aşa că am început un tratament de întreţinere, care mă costa sume exorbitante lunar şi pe care îl primeam direct din Elveţia, pentru că pe piaţa internă nu găseam acele medicamente extrem de scumpe.

Apoi, după câţiva ani, la sugestia unui student de al meu cu înclinaţie spre terapia cu plante medicinale, am ajuns să fac, mai mult ca experiment, un tratament cu tinctură de ghimpe, iar rezultatele m-au uluit. După două săptămâni am început să nu mă mai trezesc decât cel mult o dată pe noapte pentru a merge la toaletă, senzaţia extrem de neplăcută la urinare a dispărut. Am renunţat la medicaţia de sinteză şi am continuat numai cu tinctura de ghimpe - 1 linguriţă de 4 ori pe zi - iar simptomele adenomului de prostată au dispărut complet în mai puţin de două luni. În prezent fac câte o cură de 2 săptămâni cu acest remediu în fiecare lună, iar problemele cu prostata sunt ţinute perfect sub control, lucru obiectivat şi prin examen imagistic. Recomand cu căldură tuturor bărbaţilor de vârsta a treia acest remediu, atât pentru profilaxia, cât şi pentru combaterea acestei afecţiuni care în mod oficial nu are leac."

TINCTURA DE IENUPĂR

- Juniperus communis -

Ienupărul constituie unul dintre remediile forte ale terapiei cu plante, având efecte antiinfecţioase reno-urinare şi intestinale extrem de puternice şi rapide. Totodată acest remediu este şi un diuretic şi detoxifiant redutabil, fiind indicat în dermatoze, intoxicaţii diverse, reumatism, edeme. Totuşi, principala "ţintă" a acestui remediu rămân infecţiile renale şi urinare care răspund extrem de rapid la tratamentul cu această tinctură, ale cărei proprietăţi curative le vom cunoaşte în continuare detaliat:

ACŢIUNI:

INTERN: antifermentativ foarte bun, antiseptic general puternic, antiseptic respirator mediu (uleiul volatil este mult mai activ), antiseptic intestinal puternic, antiseptic urinar foarte puternic, antitusiv slab, calculolitic (principiile active din ienupăr dizolvă, mărunţesc calculii renali) mediu, depurativ şi diuretic puternic, expectorant slab, sedativ şi anxiolitic uşor.

EXTERN: antialgic slab, antireumatic mediu-slab, antiseptic mediu-slab.

INDICAŢII:

INTERN:

- **cistită cronică, cistită recidivantă, pielită, pielonefrită** - se administrează pe stomacul gol 1 linguriţă diluată în jumătate de pahar de apă de 4 ori pe zi. În cazurile acute se pot lua până la 6 doze pe zi (cu excepţia persoanelor cărora le este contraindicată această tinctură). De regulă un tratament durează minim 7 zile.
- **enterite, colite (mai ales de fermentaţie), dizenterie (adjuvant), sindrom entero-renal** - se ia 1 linguriţă de tinctură diluată în 100 ml de apă de 4 ori pe zi, asociindu-se foarte bine în proporţii egale cu tinctura de creţişoară (*Alchemilla vulgaris*).
- **edeme cardiorenale, retenţie de apă în ţesuturi** - se ia o linguriţă de tinctură diluată în puţină apă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **obezitate şi îngrăşare** - se recomandă cura cu tinctură de ienupăr pentru efectul său diuretic şi depurativ puternic. Prin "scoaterea" apei de prisos din ţesuturi, cu ajutorul acestei tincturi apar scăderi spectaculoase ale greutăţii corporale într-un timp scurt. Se ia o

linguriță de tinctură în 100 ml. de apă (jumătate de pahar) de 3-4 ori pe zi, întotdeauna pe stomacul gol și cu minim un sfert de oră înainte de masă.

- **gută, reumatism** - se ia 1 linguriță de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Se fac cure de minim 1 lună.

- **acnee, eczemă infecțioasă și alergică greu vindecabilă, sclerodermie, psoriazis, dermatoze rebele rezistente la alte forme de tratament** - se asociază cu tinctură de trei frați pătați (*Viola tricolor*) în proporții egale. Se ia o linguriță din această combinație diluată în jumătate de pahar de apă de trei ori pe zi, pe stomacul gol.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se ia conform indicațiilor date la fiecare afecțiune în parte, cu precizarea că fiecare doză se ia doar diluată cu apă și pe stomacul gol (se mănâncă la minim 15 minute de la administrare), așa încât să se obțină un efect terapeutic maxim.

PRECAUȚII:

Administrarea îndelungată provoacă iritații renale.

În cazurile de nefrită acută și cronică, nefroză, nu se va administra ienupăr decât la recomandarea și sub supravegherea medicului. Efectul iritant ale ienupărului este considerabil redus dacă se folosește sub formă de tinctură, în combinație cu alte plante, care protejează epiteliul renal și urinar: tătăneasă (*Symphytum officinalis*), nalbă (*Althaea officinalis*), coada șoricelului (*Achillea millefolium*), mușețel (*Matricaria chamomilla*) etc.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se recomandă în perioada sarcinii deoarece poate avea efecte abortive.

CAZURI CONCLUDENTE:

V.L. 27 de ani, economist, cistită cronică rezistentă la tratamentul cu antibiotice

„La vârsta de 27 de ani, după ce am suferit o intervenție chirurgicală urmată de luni îndelungate de spitalizare și îngrijiri medicale, pe fondul scăderii rezistenței organismului m-am îmbolnăvit de infecție urinară, care nu trecea cu nici un fel de tratament, decât pe moment. Imediat ce stăteam în frig sau în curent mă confruntam cu o stare de usturime vecină cu arsura în zona vezicii urinare și a

bazinului, aveam o continuă senzație de nevoie de a urina, iar la un moment dat nu-mi mai puteam controla pur și simplu reflexul de a urina. Am luat toate tratamentele posibile, am mers pe la diverși urologi, dar după câteva zile de la tratament boala se redeclanșa și parcă devenea mai supărătoare ca înainte.

La un moment dat, după ce m-am ales și o candidoză din cauza nenumăratelor antibiotice cu care mă "dopasem", m-am hotărât să încerc și variantele naturale. Prima oară când am luat tinctură de ienupăr, eram chiar într-un moment în care cistita se agravase foarte mult, de aceea efectul mi s-a părut de-a dreptul miraculos. După primele două doze a câte o linguriță de tinctură, pe care le-am luat cam la jumătate de oră una de cealaltă, senzația de usturime pe traiectul urinar a început să dispară, am început să mă simt mai bine, iar nevoia imperioasă de a urina s-a redus. La trei zile de la începerea tratamentuli deja nu mai prezentam nici un simptom al infecției urinare, rezultat care s-a menținut vreme de mai multe săptămâni. Prudentă, am păstrat mereu un flacon de tinctură de ienupăr la mine, pentru orice eventualitate. Firește, au mai fost tentative de recidivă, mai ales atunci când eram obosită sau mă expuneam la frig, dar toate au fost înnăbușite în față cu ajutorul acestui remediu."

T.A. 34 de ani, medic, cistită acută cu hematurie (sânge în urină)

„În urmă cu câteva luni, în urma unor gărzi prelungite într-un spital în care este extrem de rece și este un curent de aer puternic la nivelul picioarelor, am căpăta o infecție urinară care s-a manifestat extrem de puternic. La un moment dat am simțit pe uretră senzația specifică de jenă la urinare și, ce era mai grav, urina era amestecată cu sânge, ceea ce arăta că epiteliul urinar era destul de grav lezat. Firește, am făcut analizele microbiologice și un test la ecograf pentru a vedea dacă nu sunt afectați rinichii sau nu există calculi pe traiect, după care am trecut la tratamentul cu antibioticele care se arătaseră cele mai active la antibiogramă. Din păcate după 48 de ore de tratament rezultatele au fost destul de slabe, iar hematuria care mă deranja cel mai mult persista. Fiind și presat de împrejurări (se apropia o nouă gardă, care mi-ar fi agravat infecția) am recurs atunci la un tratament naturist recomandat de un prieten farmacist - tinctura de ienupăr. Trebuie să recunosc că am fost uimit ce efecte are acest remediu din plante încă de la prima administrare - usturimea aproape că a dispărut, urina a devenit mai limpede, celelalte simptome deranjante s-au estompat.

Practic, am renunţat - împotriva principiilor clasice de tratament - la antibioticul cu care începusem, rămânând doar cu tratamentul cu tinctură de ienupăr, care şi-a făcut cu adevărat datoria. Nu doar că simptomele cistitei au dispărut, dar au fost combătute prompt şi tentativele de recidivă care au apărut ulterior. Ce mi s-a părut extraordinar la acest remediu este că microbii nu au căpătat rezistenţă la el, aşa cu se întâmplă de cele mai multe ori cu antibioticele de sinteză."

O.V. 41 de ani, inginer, microlitiază renală, retenţie de lichide

„Am ajuns la tratament naturist după mai multe eşecuri ale medicinii alopate de a rezolva afecţiunile pe care le "adunasem" la un moment dat. Cel mai mult mă deranja o funcţionare necorespunzătoare a rinichilor, combinată cu o microlitiază renală (pietre la rinichi de dimensiuni mici) şi o deficienţă a eliminării apei din ţesuturi. Ca să fiu sinceră, cel mai mult mă deranja retenţia apei, care dădea chipului meu un aspect umflat şi obosit, în timp ce pielea mea avea deasemenea un aspect neplăcut, încărcat. Medicul care m-a consultat mi-a spus să încerc cu tinctura de ienupăr, din care să iau câte 3-4 linguriţe pe zi, diluate în jumătate de pahar de apă, vreme de 2 săptămâni. Primele două doze le-am luat seara cu puţin înainte de culcare. M-a deranjat un pic faptul că a trebuit să merg în timpul nopţii la toaletă, însă dimineaţa când m-am trezit şi m-am privit în oglindă am fost uimit şi încântată. Tenul meu nu mai arăta deloc încărcat, la fel ca şi pielea din care excesul de apă fusese eliminat cu adevărat ca prin farmec. Bienânţeles, că am luat cu conştiinciozitate această tinctură 2 săptămâni cât îmi prescrisese medicul, iar rezultatele analizelor au fost mai mult decât îmbucurătoare. În cea mai mare parte "nisipul" din rinichi fusese eliminat, pentru ca după încă două cure cu tinctuă de ienupăr, analizele să iasă perfect.

Folosesc periodic de atunci această tinctură, care nu doar îmi menţine la cotele optime activitatea rinichilor, ci mă ajută foarte mult şi la eliminarea apei din ţesuturi, care înainte era o adevărată problemă, deoarece îmi crea complexe de inferioritate din cauza aspectului pe care mi-l dădea."

TINCTURA DE MĂRAR

- Anethum graveolens -

Cunoscut mai mult ca aliment, mărarul ascunde în florile şi seminţele sale substanţe cu efecte extraordinare în terapie. Principala proprietate a seminţelor de mărar este aceea că stimulează şi, foarte important, armonizează activitatea gonadelor la femei, având şi efecte estrogene directe (estrogenul este hormonul care favorizează dezvoltarea caracterelor feminine). Iar de aici o gamă întreagă de efecte - tinctura de mărar este extrem de util în amenoree şi în sterilitatea feminină, favorizează dezvoltarea caracterelor secundare feminine (măreşte sânii, încetineşte ritmul de creştere al pilozităţilor, catifelează pielea etc.), prelungeşte tinereţea biologică a femeii, iar acestea sunt numai câteva dintre efectele sale. La început mi-a fost foarte greu să cred atunci când un medic practician al medicinii indiene ayurveda mi-a înşirat toate aceste efecte ale tincturii de mărar, însă de-a lungul anilor, pe măsură ce am văzut "la treabă" acest remediu, m-am convins de efectele sale miraculoase. Iată în continuare principalele acţiuni şi indicaţii ale tincturii de mărar.

ACŢIUNI:

INTERN: antiinflamator slab, antispastic mediu-slab, emenagog bun (favorizează declanşarea ciclului menstrual), estrogen puternic, stimulent puternic al activităţii gonadelor la femei, galactogog puternic (stimulează secreţia de lapte la femeile care alăptează), hipnotic slab, stimulent şi reglator bun al activităţii glandelor cortico-suprarenale, stimulent digestiv mediu carminativ mediu, diuretic mediu-slab.

INDICAŢII:

INTERN:

- **amenoree (absenţa ciclului menstrual), dismenoree (ciclu menstrual neregulat şi dureros)** - 1 linguriţă de tinctură luată de trei ori pe zi, în 100 ml. de apă, pe stomacul gol. Tratamentul durează minim 3 luni şi se poate relua la nevoie.
- **sterilitate la femei** - se ia 1 linguriţă de tinctură de trei ori pe zi, pe stomacul gol, diluată în 100 ml. de apă, pe stomacul gol. Pentru efecte mai puternice se asociază în proporţii egale tinctura de mărar cu tinctură de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*),

administrându-se aceeaşi doză. O cură durează minim 3 luni.

- **pentru a favoriza creşterea în volum a sânilor** - 1 linguriţă de tinctură luată de patru ori pe zi, diluată în 100 ml. de apă, pe stomacul gol. După apariţia efectelor de creştere la nivelul sânilor se va continua tratamentul pentru încă 2 luni, pentru stabilizarea efectelor.

- **menopauză prematură** - se face un amestec în proporţii egale din tinctură de mărar, lemn dulce (*Glychyrhiza glabra*) şi salvie (*Salvia officinalis*). Se ia o lingură din acest amestec diluată în 200 ml. de apă de două ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 6 luni.

- **adjuvant în hirsutism** - se face un amestec în proporţii egale din tinctură de mărar, fenicul (*Foeniculum vulgare*) şi lemn dulce (*Glychyrhiza glabra*). Se ia o linguriţă din acest amestec diluată în 100 ml. de apă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 6 luni.

- **disfuncţii ale gladelor cortico-suprarenale şi fenomene conexe cu acestea** - se face un amestec în proporţii egale din tinctură de mărar, ceapă (*Allium cepa*) şi ţelină (*Apium graveolens*). Se ia o lingură din acest amestec diluată în 200 ml. de apă de două ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 6 luni.

- **digestie dificilă, balonare** - se ia jumătate de linguriţă de tinctură diluată cu puţină apă înainte şi după fiecare masă.

Alte utilizări interne ale plantei:

Ca adjuvant, această tinctură mai este folosită în insomnie, anorexie, combaterea stărilor de vomă şi a spasmelor digestive precum şi în bolile urinare. Popular este folosită contra colicilor de orice natură, pentru oprirea sughiţului, tratarea unor tulburări nervoase, precum şi pentru prevenirea şi combaterea indigestiilor.

MOD DE ADMINISTRARE:

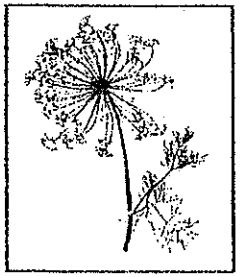
Se ia de regulă 1 linguriţă de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUŢII ŞI CONTRAINDICAŢII

În hipermenoree, tumori benigne şi maligne nu se administrează acest remediu.

UN CAZ CONCLUDENT:

I.M., 23 ani, Focşani, studentă - hipoplozie mamară



"Mi-am dorit de mai mult timp să reuşesc să scap de sentimentul de inferioritate şi de complexele legate de aspectul meu fizic: trupul meu era foarte bine dezvoltat, dar sânii erau cu toate acestea neobişnuit mici. M-am gândit la multe alternative: ideea unui implant mă sperie (mai ales că am auzit de o sumedenie de accidente şi arată şi foarte artificial), administrarea tabletelor cu hormoni mi se pare o prostie, pentru că deja am destule probleme de ciclu şi sunt predispusă la îngrăşare, iar colegele mele care iau anticoncepţionale au luat proporţii foarte rapid. Într-un extras dintr-o revistă am găsit însă o recomandare foarte simplă şi interesantă, care era aproape inobservabilă pe pagina respectivă. Scria astfel: <<tinctura şi uleiul de mărar o alternativă pentru creşterea sânilor>>. Mi-am făcut singură o sticlă cu tinctură de mărar şi o alta cu ulei, în care am lăsat la macerat seminţe proaspete de mărar. După câteva săptămâni, când preparatele au fost gata, am început tratamentul cu curaj şi fără inhibiţii: din tinctură luam câte o linguriţă de 3-4 ori pe zi, iar cu uleiul îmi masam sânii uşor, circular, în fiecare seară. Efectele m-au uimit: la început m-am speriat pentru că după 3-4 zile sânii au început să mă doară foarte tare, chiar orice mişcare mai bruscă devenise dureroasă. Probabil că aş fi întrerupt tratamentul dacă nu era şi un alt efect - se măriseră în dimensiuni exact aşa cum se petrecea de regulă înainte de ciclu, deşi acesta abia trecuse. M-am hotărât să-mi iau inima în dinţi şi să mai continui încă o săptămână, iar dacă durerile nu scădeau mi-am spus că o să mă opresc şi gata. După o săptămână sânii mei crescuseră şi mai mult, durerile scăzuseră în intensitate considerabil, dar s-a produs ceva cu totul neaşteptat: interior m-am simţit mult mai bine - eram mai sigură pe mine, chiar şi felul în care mergeam pe stradă îmi arăta că ceva s-a modificat, mă simţeam mai senzuală, parcă sentimentul că sunt femeie îmi emana prin tot corpul...Nu am observat doar eu asta, ci imediat am văzut că mulţi dintre colegii care înainte nu mă băgau în seamă au devenit mai interesaţi de prezenţa mea, noua mea stare fiind ca un mic magnet. Poate că planta, dorinţa mea şi ajutorul vreunui înger bun să fi produs toată această experienţă fericită, dar la fel de posibil este ca şi pentru alte femei experienţa mea să fie de un folos..."

TINCTURA DE PROPOLIS

Denumirea de propolis vine din limba greacă şi într-o traducerea aproximativă ar însemna "partea din faţă a cetăţii". De ce are această denumire? Pentru că albinele care produc această substanţă o folosesc pentru consolidarea, căptuşirea şi izolarea stupului, care devine astfel o adevărată cetate. La ce este de folos propolisul în stup? Mai întâi, în contact cu apa din precipitaţii propolisul se întăreşte, devine dur şi impermeabil ca piatra, nepermiţând umezelii să pătrundă în stup. Apoi, această substanţă este un antiseptic foarte puternic, anihilând bacteriile, ciupercile parazite şi chiar virusurile, creând astfel un mediu aproape perfect steril. În fine, atunci când pătrunde în stup un prădător, cum ar fi rozătoarele mici, acesta este ucis de veninul albinelor şi apoi este învelit în ceară şi propolis, împiedicându-se astfel descompunerea lui şi infectarea mediului ambiant.

De fapt, propolisul este un extract din mugurii arborilor (în special din mugurii de plop, dar nu numai), care este culeş şi prelucrat de albine primăvara devreme. Este, aşadar, un produs de origine vegetală, care păstrează multe din proprietăţile plantelor din care a fost obţinut, fiind îmbogăţit însă cu anumite substanţe secretate de albine. Rezultatul este un remediu cicatrizant, regenerativ, antiseptic, reglator hormonal şi stimulent imunitar de excepţie, pe care îl vom cunoaşte mai detaliat în cele ce urmează. Vom prezenta propolisul numai sub formă de tinctură, pentru că administrat ca atare, nefiind aproape deloc solubil în salivă şi în sucurile gastrice, va trece pe traiectul digestiv şi va fi eliminat fără a avea o acţiune eficientă asupra organismului. Iată, aşadar, proprietăţile şi indicaţiile tincturii de propolis:

ACŢIUNI:

INTERN: analgezic uşor, antihemoragic bun, atifungic puternic (acţiune puternică asupra Candida albicans), antiseptic puternic al căilor respiratorii medii şi superioare, antiseptic intestinal şi urinar bun, antiviral mediu, bacteriostatic şi bactericid bun (anihilează streptococii, stafilococii, salmonella, proteus), febrifug bun, regenerant epitelial puternic, stimulează procesele de regenerare în ansamblu, stimulent imunitar bun.

EXTERN: antiinfecţios puternic şi cu spectru larg, cicatrizant puternic, analgezic mediu, regenerativ epitelial puternic.

INDICAŢII:

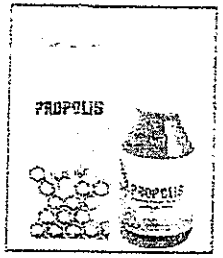
INTERN:

- **gutural, gripă în fază incipientă, dureri de gât (traheită, faringită), bronşită cronică, tuse uscată, tuse chintoasă, tuse convulsivă** - se iau 5-6 linguriţe pe zi dintr-un amestec format din jumătate de linguriţă de tinctură şi o linguriţă de miere.
- **enterită, colită acută şi cronică, infecţii virale la nivelul intestinului şi al tubului digestiv în ansamblu** - se iau 50 de picături de tinctură de propolis într-o linguriţă de miere sau pe o bucăţică de pâine de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **hipertensiune, ateroscleroză** - se combină în proporţii egale tinctură de propolis cu tinctură de usturoi (*Allium sativum*). Se administrează 30-50 de picături de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, înainte de mesele principale. Amestecul de tincturi se poate lua ca atare, nediluat, sau în miere. Tratamentul durează 30 de zile, după care se face o pauză de 3 săptămâni.
- **adjuvant în hepatita de toate tipurile** - se iau 30 de picături de tinctură de propolis în miere de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 3 luni.
- **adjuvant în febră tifoidă, meningită, alte boli infecţioase însoţite de febră** - se ia o linguriţă de propolis de trei ori pe zi, pe stomacul gol.
- **nefrită, pielo-nefrită, cistită, infecţii reno-urinare în general** - se ia 1 linguriţă de tinctură de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 5-7 zile.
- **prostatită, adjuvant în adenomul de prostată** - se iau 50 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. O cură durează 3 luni şi se reia la nevoie.
- **infecţii cu protozoarul Giardia lambria** - se ia o linguriţă de tinctură pe o bucată de pâine de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale. Tratamentul durează o săptămână şi se poate relua la nevoie.
- **tulburări de menopauză** - vreme de un an se face un tratament cu tinctură de propolis. Se iau 20 de picături amestecate cu o linguriţă de miere de 3 ori pe zi, dimineaţa, la prânz şi seara, pe stomacul gol.

EXTERN:

- **amigdalită, faringo-amigdalită, laringită** - o bucăţică de vată pusă în vârful unei mici baghete se înmoie bine în tinctură de propolis. Se aplică cu ajutorul acestui „dispozitiv" tinctura direct pe locul afectat. Efectele sunt rapide, tratamentul durând de obicei 2 - 7 zile.
- **cancer mamar, cancer al pielii** - se înmoie un tampon de vată în

tinctură de propolis, după care se stoarce foarte încet deasupra locului afectat, lăsând preparatul să „scalde" locul şi să se întărească de la sine. Se reia operaţia de 3-4 ori la intervale de 2-3 minute, după care se lasă zona tratată să se zvânte la aer. (A se vedea şi combinaţia de tincturi de la tratamentul aluniţelor şi negilor, care este extrem de activă şi în cancerul de piele şi în tumorile exteriorizate).



- **răni deschise, arsuri de toate tipurile** - se aplică întocmai tratamentul de mai sus, de la cancerul pielii. În cazul rănilor se face o dezinfecţie prealabilă cu apă oxigenată.

- **eczeme infecţioase** - pe zona afectată se aplică tinctură de propolis cu ajutorul unui tampon de vată, de 2-3 ori succesiv, în aşa fel încât preparatul să pătrundă cât mai în profunzime. Se vor face 2 asemenea aplicaţii cu tinctură pe zi, după care locul se va lăsa să se zvânte la aer vreme de jumătate de oră. În cazul eczemelor uscate se va aplica ulterior o peliculă de unguent de tătăneasă (*Symphytum officinalis*) sau gălbenele (*Calendula officinalis*)

- **aluniţe, negi** - se combină în proporţii egale tinctură de propolis cu tinctură de tătăneasă şi tinctură de rostopască (*Chelidonium majus*). Se aplică acest remediu întocmai ca şi la cancerul de piele.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se ia de regulă 1/2 linguriţă de tinctură diluată într-o linguriţă de miere, de 3-4 ori pe zi.

CONTRAINDICAŢII:

Alergie la propolis. Pentru a evita fenomenele neplăcute, în cazul în care nu ştiţi dacă aveţi sau nu intoleranţă la această tinctură, veţi face un test aplicând-o mai întâi din abundenţă pe o porţiune mică de piele, urmărind efectele care apar. În cazul în care ea nu determină nici un fel de reacţii nedorite (mâncărimi, înroşire, iritaţie) se poate folosi cu succes.

UN CAZ CONCLUDENT:

V.A., 51 de ani, matriţer, Vâlcea - arsură de gradul III

Iată o mică poveste a unui bătrân apicultor (albinar - cum îi place lui să se recomande) din Bucureşti, care are un magazin specializat

extraordinar de bine pus la punct. Însă din păcate prea puţin cunoscut:

"Stăteam într-o dimineaţă în magazin şi eram singur, pentru că deschisesem un pic mai devreme. Atunci am primit vizita unui domn foarte grăbit, care mi-a spus că a auzit că la mine găseşte leacuri foarte bune şi că mă roagă să-i dau ceva pentru o arsură gravă. Mie nu-mi place să fiu luat prea brusc, nu-mi place să dau recomandări medicale, aşa că i-am spus că nu am nimic. Omul nostru a schimbat tactica şi mi-a explicat că soţia lui, care are o mică tutungerie, a suferit o arsură gravă la picior cu plumb topit, arsură care nu se mai închidea de două luni şi care se infecta mereu. Omul nostru fusese cu soţia lui prin mai toate spitalele de dermatologie din Vâlcea unde locuia el şi din Bucureşti, dar nu-i găsise leacul. Era disperat şi îşi punea toată nădejdea în leacurile stupului, pe care voia măcar să le încerce.

I-am dat atunci o tinctură de propolis din aceea cum fac eu: 30%, din propolis de cea mai bună calitate. Omul a luat-o, i-am explicat apoi cum să o aplice de 2-3 ori pe zi, după care a plecat.

Am uitat întâmplarea, când după o lună şi jumătate mă trezesc cu domnul acela însoţit de soţia lui şi de o damigeană de vin de la Vâlcea. Nu ştiam ce voiau de la mine, când mi-au amintit păţania cu arsura. Mi s-a părut că exagerează cu mulţumirile şi atunci mi-a arătat cicatricea arsurii de pe gambă şi m-am cutremurat când am văzut cât a fost de extinsă şi profundă. Cât despre tinctura propolis, într-adevăr este un miracol - pielea se regenerase aproape perfect. De atunci am recomandat în multe cazuri de arsuri tinctura de propolis, care şi-a făcut întotdeauna impecabil datoria."

TINCTURA DE RĂŞINĂ DE PIN

- Pinus sylvestris -

Pinul este printre cele mai adaptabile specii de arbori de la noi. Are o înrădăcinare puternică, o tulpină flexibilă şi rezistentă; frunzele se prezintă sub forma unor ace lungi de până la 10 cm. şi păstrează foarte bine apa pe timpul secetei, conţinând principii active care alungă majoritatea dăunătorilor. Întreaga plantă secretă o substanţă aromată care în contact cu aerul şi apa se întăreşte acoperind rănile arborelui - răşina de pin. Această răşină cicatrizează toate rănile de pe scoarţă şi de pe trunchi, previne atacul dăunătorilor şi îmbolnăvirea, stimulează - se pare - anumite procese de regenerare ale plantei. Interesant este că o bună parte din efectele acestei răşini sunt valabile şi atunci când este administrată fiinţei umane. Răşina are efecte cicatrizante, antiseptice respiratorii şi renale, stimulente ale proceselor de eliminare, fiind un adevărat medicament natural şi pentru om, nu doar pentru plantă. Preparată sub formă de tinctură această răşină are cea mai mare eficienţă în tratament, fiind uşor asimilată de către organism şi exercitându-şi la maxim efectele terapeutice, care vom vedea în continuare că nu sunt deloc de neglijat:

ACŢIUNI:

INTERN: antiinflamator bun, antiseptic puternic pentru zona gâtului şi a căilor respiratorii medii, antiseptic reno-urinar puternic, calculolitic mediu-slab, diuretic bun, depurativ mediu, expectorant bun, favorizează refacerea epiteliilor căilor respiratorii medii, vermifug bun (acţiune în special asupra oxiurilor).

EXTERN: antinevralgic mediu, antireumatic bun, antiseptic bun, cicatrizant puternic.

INDICAŢII:

INTERN:

- **dureri de gât (traheită, faringită, amigdalită)** - se amestecă 3 linguriţe de tinctură de răşină cu 3 linguri de miere. Se administrează pe parcursul unei zile, cu precizarea că nu se consumă alimente cca. 20 de minute după administrarea tincturii. Suplimentar se face şi gargară cu tinctură de răşină diluată în puţină apă.

- **bronşită cronică şi acută, tuse** - se amestecă o linguriţă de tinctură

cu două linguriţe de miere şi se administrează pe stomacul gol. Se iau până la 6 asemenea doze pe zi în cazurile acute şi 4 doze pe zi pentru tratarea bolilor cronice.

- **cistite, nefrite, pielite** - 1 linguriţă de tinctură se diluează în jumătate de pahar de apă şi se administrează pe stomacul gol de 3-4 ori pe zi.

- **litiază renală** - se combină în proporţii egale tinctură de răşină cu tinctură de frunze de mesteacăn (*Betula pendula*). Această combinaţie se administrează de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol, diluată în jumătate de pahar de apă.

- **reţenţie de apă în ţesuturi** - se ia seara şi dimineaţa câte o linguriţă de tinctură de răşină diluată în jumătate de pahar de apă.

- **adjuvant în reumatism** - se combină în proporţii egale tinctura de răşină cu tinctură de merişor (*Vaccinium vitis-idaea*). Se administrează o linguriţă din această combinaţie de tincturi de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. Tratamentul durează o lună.

- **oxiurază** - se iau 4 linguriţe de tinctură pe zi, pe stomacul gol, dimineaţa. Tinctura nu se diluează cu apă, ci se administrează pe bucăţele de pâine. Un tratament durează o lună şi se reia de 2 ori cu un interval de pauză de 2 săptămâni.

EXTERN:

- **răni deschise** - se curăţă zona afectată şi apoi se aplică tinctură de răşină cu ajutorul unui tampon de vată. Pentru a evita senzaţiile de arsură şi durere (mai ales la rănile de dimensiuni mai mari) tinctura se poate evapora într-o farfurie descoperită şi expusă la aer până când alcoolul scade la jumătate.

- **eczeme infecţioase** - se aplică o compresă cu tinctură vreme de 10-20 de minute, după care locul se lasă să se usuce la aer vreme de jumătate de oră.

- **reumatism, nevralgie** - se aplică o compresă cu tinctură de răşină vreme de 20-30 de minute, aşezându-se deasupra o sticlă cu apă fierbinte pentru a încălzi zona.

ADMINISTRARE INTERNĂ:

Se ia de regulă 1 linguriţă de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUȚII

Intern, dozele zilnice mai mari de 10 grame de rășină de pin sau de 35 de mililitri de tinctură de rășină sunt iritante și toxice pentru organismul uman.

Extern, la unele persoane tinctura de rășină de pin are un efect iritant foarte puternic. De aceea înainte de a aplica tinctura de pin veți face un test aplicând-o pe o porțiune mică de piele - dacă apare inflamație, senzație de mâncărime, usturime etc. nu veți folosi acest remediu.

UN CAZ CONCLUDENT:

I.C, 20 ani, student silvicultură - furunculoză

"Eram într-una dintre vacanțele studențești pe care o petreceam, ca de obicei, în mijlocul pădurii, la cabana unchiului meu de meserie inginer silvic. Totul ar fi fost excelent dacă nu ar fi apărut din nou o boală de piele care mă chinuia din când în când: îmi apăreau multe furuncule pe mâini, pe spate și chiar pe față uneori. Știam că acolo în vârful muntelui nu am foarte multe posibilități de a mă trata așa că am lăsat furunculele să crească pentru a putea fi extrase. După câteva zile însă, într-o dimineață, unchiul meu intră în cabană cu o expresie foarte veselă și cu o sticlă mare în mână, spunând: <<- Ți-am găsit leacul!>>. Apoi a pus într-o tigaie o bucată de unt și a topit-o pe foc, după care l-a pus într-o cană și înainte să se răcească a turnat peste el ceva din lichidul din sticlă, care era o tinctură foarte concentrată din rășină de pin. A făcut un amestec ca o cremă subțire cu care m-a uns pe toate zonele cu furuncule. În câteva ore, puterea preparatului a început să se simtă și asistam surprins la felul în care din piele erau extrase și eliminate toate acumulările de puroi, ca absorbite de o forță puternică, fără să fie însă deloc dureros. Am păstrat acest remediu ca pe cea mai eficientă soluție pentru astfel de cazuri și nu am întâlnit nici ulterior în studiile mele referitoare la plantele medicinale vreun alt remediu care să aibă o asemenea forță vindecătoare asupra rănilor infectate ca și rășina."

TINCTURA DE ROSTOPASCĂ

-Chelidonium majus-

Face parte din "arsenalul greu" al fitoterapiei. Se folosește, mai ales intern, mai mult decât planta ca atare, deoarece în tinctură dozajele sunt precise, asimilația este foarte rapidă, acest extract având astfel efecte foarte puternice în pofida cantității reduse în care se administrează (mult sub limita de toxicitate). Se combină foarte bine cu alte tincturi de plante, fiind eficientă în tratarea bolilor de ficat (mai ales hepatita A, B, C și ciroza), diskineziei biliare, constipației atone (unde se asociază excelent cu plantele laxative). Extern este extrem de utilă contra infecțiilor pe piele, dar și a tumorilor și a cancerului de piele. Sub formă de extract fluid, adică evaporată de trei ori, așa încât să fie eliminat alcoolul, este foarte eficientă contra bolilor venerice.

ACȚIUNI:

INTERN: antibacterian bun și cu spectru larg, atinfungic puternic, antispasmodic puternic (datorită unor alcaloizi pe care îi conține), antiviral puternic (acțiune asupra virusurilor gripale, a celui herpetic și a celui hepatic), calmant mediu (în doze mici), excitant (în doze ceva mai mari), hipotensor mediu, purgativ puternic (**în doze apropiate de cele toxice, motiv pentru care nu este folosită pentru această acțiune!**), coleretic și colagog bun, tonic hepatic foarte puternic, tonic amar puternic, tonic cardiac bun, vermifug mediu.

EXTERN: antiinfecțios cu spectru larg (bacterii, fungi, protozoare, virusuri), antitumoral puternic, cicatrizant.

INDICAȚII:

INTERN

Atenție! În uz intern planta se folosește numai la recomandarea și sub controlul medicului

- **icter, hepatită virală A, B și C, ciroză hepatică** - se ia 1 linguriță în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă de 2 ori pe zi, pe stomacul gol. O combinație redutabilă face în proporții egale cu tinctura de pufuliță cu flori mici (*Epilobium montana*) și cu cea de anghinare (*Cynara scolymus*) - se ia 1 linguriță din aceste amestec de 4 ori pe zi, deasemenea în apă, pe stomacul gol.

- **diskinezii biliare, calculoză biliară, atonie veziculară, colici biliare** - se ia jumătate de linguriță de trei ori pe zi, în apă. Administrarea se face cu un sfert de oră înainte de masă.

- **constipație atonă** - se ia 1 linguriță de tinctură dimineața și una la prânz, înainte de masă. Este foarte eficientă combinația cu tinctura de bace de soc (*Sambucus nigra*) în proporții egale, din care se iau 3 linguriță pe zi în apă.

- **afecțiuni ale splinei, atonie și infecție intestinală** - se ia 1 linguriță în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă de 2 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **angină pectorală (adjuvant), arterioscleroză cerebrală** - se asociază cu tinctură de păducel (*Crataegus oxyacantha*): 2 părți păducel și 1 parte rostopască. Se ia o linguriță dimineața și 2 linguriță seara, înainte de culcare.

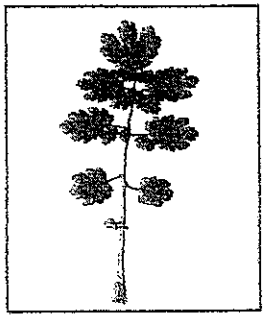
- **isterie, insomnie, neliniște** - se combină în proporții egale cu tinctura de sunătoare (*Hypericum perforatum*) și cu cea de valeriană (*Valeriana officinalis*). Se ia o linguriță de 4 ori pe zi, în apă, pe stomacul gol. În caz de insomnie ultima doză se ia cu o oră înainte de culcare.

EXTERN:

- **negi, bătături, întăriturii ale pielii, cheratită** - compresă cu tinctură pe zona afectată, până la vindecarea completă.

- **infecții cronicizate la nivelul pielii, ulcere vechi, atone, ale pielii** - comprese cu tinctură de rostopască și de tătăneasă (*Symphytum officinale*) combinate în proporții egale

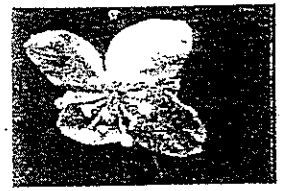
- **infecții genitale cu papiloma, candida, trichomonas** - aplicații cu un tampon de vată îmbibată în tinctura evaporată într-o farfurioară curată, până când scade de trei ori (dintr-o trei linguriță de tinctură se obține o linguriță de preparat concentrat). Aplicațiile se fac de preferință seara, înainte de culcare. Tratamentul se va continua o perioadă de timp (minim 3 săptămâni) și după dispariția simptomelor, pentru stabilizarea efectelor terapeutice.



- **fibrom uterin** - compresă cu tinctură pusă pe zona abdominală inferioară. Tratamentul se face o dată la 2 zile.

- **cancer de piele** - comprese pe locul afectat. Tratamentul este valabil și pentru tumorile exteriorizate. Efectul este extraordinar când se combină în proporții egale cu tinctură de tătăneasă (*Symphytum officinale*) și tinctură de propolis.

MOD DE ADMINISTRARE:



Se ia de regulă 1/2 linguriță de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUȚII:

Intern: planta este toxică pentru om producând în doze mari (peste 7 grame) băşicarea gurii, arsuri și mâncărimi în gât, grețuri, vărsături, diaree, urinare cu sânge, dureri de cap, în doze foarte mari chiar amețeli, delir, halucinații, congestie pulmonară.

Extern: planta sau extractul de plantă nu va ajunge în contact cu ochii. Deși are rol cicatrizant, nu se va aplica pe răni deschise, mai ales când sunt extinse, din cauza toxicității ei.

În caz de intoxicații cu rostopască se cere ajutorul medical specializat, iar până la venirea medicului se provoacă vărsături cu apă caldă îngerată în cantități mari, se ia ceai de nalbă sau de semințe de in în lapte dulce. Se fac fricțiuni cu alcool.

CONTRAINDICAȚII:

Intern rostopasca este contraindicată femeilor gravide, precum și copiilor sub 4 ani.

UN CAZ CONCLUDENT:

V.A, studentă - condiloame acuminate

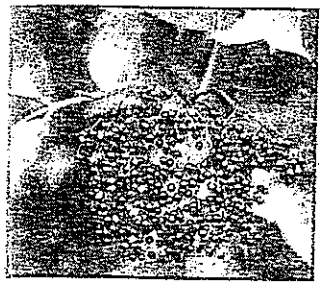
"Este una dintre problemele de care nu-mi place nici acum să-mi amintesc, deși a avut o fericită rezolvare. A început prin apariția unor mici puncte pe zona organelor genitale (pe zona exterioară a labiilor), care au crescut apoi ușor în dimensiune creând un aspect straniu al pielii. Am mers imediat la un control ginecologic și am aflat că e vorba de o boală virală și că formațiunile trebuie cauterizate imediat, ceea ce am și făcut. Nu a fost o decizie inspirată, dar regretele sunt tardive pentru că atunci nu știam altceva: după cauterizare s-au format un fel de mici cicatrici întărite și întreaga zonă a devenit foarte sensibilă și dureroasă. Mai rău, cam după o lună de la cauterizare am observat cu disperare că acele formațiuni încep să reapară, cu tendința de a evolua și mai către interior. Am mers din nou la medic și l-am rugat cu disperare să-mi găsească altceva, dar nu cauterizare. Mi s-a dat un medicament - Podofilină - care era foarte caustic. Și cu care m-am tratat din nou până ce punctele s-au retras aproape complet. Sensibilitatea

zonei s-a menținut foarte ridicată în continuare. Începusem deja să caut tot felul de rețete sau remedii și le întrebam pe toate prietenele dacă nu au auzit de ceva care să funcționeze cu adevărat în aceste cazuri. Când am văzut că acele formațiuni apar din nou și după tratamentul cu Podofilină, am spus că fac orice dar să nu mai iau medicamente. O prietenă care lucrează la o farmacie din București mi-a spus atunci să încerc (deși nu-mi promitea nimic) un amestec de tincturi din rostopască (pentru că e antivirală), tătănească (ca și calmant) și propolis. Mi-am făcut repede combinația și am început să o folosesc - la început ușor diluată cu apă și apoi toi mai concentrată. Deși la început usturea, durerile se calmau în scurt timp și starea locală devenea mult mai rezonabilă. După 2-3 săptămâni unele dintre formațiuni începuseră să se "usuce", căpătând un aspect negricios, în timp ce altele pur și simplu se micșorau. Foarte încântată, mi-am permis chiar să întrerup tratamentul vreo 3-4 zile, timp în care condiloamele și-au reînceput dezvoltarea. Nu m-am mai oprit atunci din administrarea tratamentului și după aproape o lună o parte s-au resorbit complet, iar alte mici puncte au ajuns să fie negre și efectiv să cadă ca niște cojițe. Am mai făcut tratamentul o lună de zile în felul acesta, după care nu a mai fost nevoie să continui. Au trecut 3 ani și nu a mai reapărut nici un semn al bolii măcar, singurele care au rămas fiind semnele cauterizării.

Dacă ar fi să dau un sfat femeilor ar fi în primul rând acela să se asigure că partenerul lor nu este bolnav, pentru că boala se transmite sexual în primul rând (de ea fiind afectată în prezent în formă latentă sau manifestă aproape 20% din populație), iar dacă totuși boala apare, să apeleze la metode naturale și să lase cauterizarea doar ca pe o metodă "disperată", pentru cazul în care altceva nu funcționează."

TINCTURA DE FRUCTE DE SOC

- Sambucus nigra -



Socul este un arbust extrem de frecvent întâlnit, arealul său foarte amplu întinzându-se din crângurile de salcâm din zona de câmpie și până în lizierele pădurilor de pin și molid din zona montană. Fructele sale - destul de puțin cunoscute până de curând în terapie - sunt un elixir de sănătate extrem de puternic. Fructele de soc imature sunt fără doar și poate unul din cele mai puternice dezintoxicante cunoscute în fitoterapie. Ele mobilizează toxinele din corp și favorizează eliminarea lor prin transpirație, urină și fecale. Or procesul de dezintoxicare constituie un pas fundamental în procesul de vindecare, favorizând restabilirea echilibrului natural al organismului și pregătind terenul pentru remediile specifice afecțiunii tratate. De aceea tinctura din fructe de soc acționează într-o sferă extrem de largă de afecțiuni, de la bolile de piele, tulburările de asimilație și cele endocrine, până la cancer și bolile psihice.

Un rol excepțional îl are tinctura de fructe de soc în curele de slăbire, unde produce scăderea în greutate prin mai multe mecanisme: prin despovărarea colonului de materii reziduale (ceea ce între altele reglează asimilația), prin extragerea apei din țesuturi și eliminarea sa prin transpirație și urină, prin dezintoxicarea extrem de amplă a organismului, care face să se regleze spontan apetitul alimentar, procesele hormonale și chiar activitatea psiho-emoțională.

ACȚIUNI

INTERN: antifebril mediu, depurativ foarte puternic, diuretic foarte puternic, antiseptic intestinal de intensitate medie (acționează în special asupra florei de putrefacție), laxativ bun (în doze mici), purgativ puternic (în doze medii-mari), hipotensiv mediu-slab, stimulează refacerea epiteliului renal.

INDICAȚII

INTERN:

- obezitate, îngrășare - se face o cură cu tinctură de soc. În prima zi se ia o linguriță pe stomacul gol, la ora 18; în a doua zi se iau 2 linguriță

la aceeaşi oră ş.a.m.d. până în ziua a şaptea, când se ajunge la 7 linguriţe luate odată. Se menţine această doză vreme de 30 de zile. Este necesară această creştere gradat a dozei de tinctură de soc pentru a nu apărea diareea sau colicile abdominale. Dacă pe măsură ce se creşte doza apare diareea puternică, se iau în completare (sublingual) 2-3 linguriţe de pulbere de scoarţă de stejar (*Quercus robur*) sau de iarbă de coada racului (*Potentilla anserina*) pe zi, iar daca diareea persistă, atunci se reduce doza sau chiar se întrerupe tratamentul. În cazul în care apare balonarea (fenomen rar la tratamentul cu soc), consumaţi zilnic 1-2 linguriţe de chimen sau fenicul.

- **acnee, psoriazis, sclerodermie, dermatoză alergică, boli de piele rebele rezistente la alte forme de tratament** - se face o cură de 30 de zile cu tinctură de boabe soc administrată în doze progresive, de la 1 la 7 linguriţe zilnic, ca şi la obezitate. Se fac apoi 5-6 zile de pauză, după care tratamentul se reia până la dispariţia afecţiunii tratate.

- **adjuvant în insuficienţă renală** - se 1 linguriţă de 3-4 ori pe zi, diluând tinctura în apă. Se administrează pe stomacul gol.

- **tulburări hormonale, tulburări hormonale care apar în urma tratamentului cu anticoncepţionale, corticoizi** etc. - cura de lungă durată cu tinctură de fructe de soc are efecte excepţionale mai ales în cazul afecţiunilor endocrine care apar corelat cu tratamentul medicamentos abuziv. Se ia 1/2 - 1 lingură de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă dimineaţa, pe nemâncate, şi aceeaşi doză seara. În cazul chisturilor oavariene (inclusv în cazul ovarelor polichistice), fibromului uterin şi mastozei, în special atunci când acestea sunt asociate cu constipaţia, acest tratament are o eficienţă excepţională, mai ales dacă este asociat cu o cură cu extract de muguri de zmeur (Rubus idaeus) - 50 de picături de 3 ori pe zi.

- **constipaţie cronică şi acută, inclusiv formele rezistente la tratamentele clasice** - se iau 1-3 linguri de preparat diluate într-o cană de apă, pe stomacul gol, la ora 18.

- **reumatism, reumatism degenerativ, gută** - se face tratament de lungă durată cu tinctură de fructe de soc - 1 linguriţă diluată în jumătate de pahar de apă se ia de 3 ori pe zi înainte de masă. Tratamentul durează minim 60 de zile şi se începe în ultimele săptămâni de vară, pentru ca efectele maxime să fie în luna octombrie-noiembrie, când acest afecţiuni au de obicei manifestări acute.

- **alergie, indiferent de tipul de alergen** - se la o linguriţă de tinctură de fructe de soc în jumătate de pahar de apă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul se face minim 3 luni, pentru ca procesele de dezintoxicare să fie cât mai complete. Pe parcursul tratamentului se elimină din alimentaţie carnea, zahărul şi produsele cu aditivi alimentari, care au un rol extrem de nefast în această afecţiune.

- **intoxicaţii diverse** - se ia o doză de şoc de 2-3 linguri de tinctură de fructe de soc diluate într-o cană de apă, iar a doua zi se începe cu un tratament constând în 3 linguri de preparat luate zilnic. În otrăviri şi intoxicaţii grave până la ajungerea într-o unitate medicală specializată se provoacă purgaţie prin administrarea aceleaşi doze de şoc de 2-3 linguri de tinctură, diluate în 300 ml de apă. Administrarea este contraindicată în toxinfecţiile alimentare cu manifestări diareice, precum şi persoanelor cu diaree cronică.

- **boala canceroasă** - acest preparat are rol profilactic şi adjuvant, fiind util mai ales în cazul persoanelor care suferă constipaţie. Se iau 1-2 linguri pe zi, diluate în apă, pe stomacul gol.

- **tulburări psihice diverse, în special atunci când sunt asociate cu constipaţia** - se iau 1-2 linguri de tinctură dimineaţa pe stomacul gol.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se vor folosi schemele specifice de administrare indicate la fiecare afecţiune în parte.

OBSERVAŢII:

- În general curele de dezintoxicare (inclusiv cele cu tinctură de fructe de soc) sunt de lungă durată, minim 1 lună în afecţiunile uşoare şi minim 3 luni în afecţiunile cronicizate sau mai grave.
- În cura de slăbire - tinctura de fructe de soc va fi asociată cu o alimentaţie din care se exclude complet carnea şi prăjelile şi pe cât posibil produsele cu aditivi alimentari sintetici, zahăr şi margarină. Sunt indicate în mod special cerealele integrale, ca atare sau sub formă de fulgi, fructele şi legumele proaspete consumate ca atare, sub formă de salată sau de suc.

CONTRAINDICAŢII:

Acest preparat este contraindicat în diaree acută sau cronică, în colita de fermentaţie.

ATENŢIE LA TOXICITATEA ACESTEI PLANTE!

Fructele de soc sunt foarte puternice ca remediu, fiind mai degrabă medicament decât aliment. Şi ca orice medicament supradozat, ingerat în cantităţi mari - peste 200 de grame de fructe sau 300 ml. de tinctură - ele pot crea probleme. Simptomele intoxicaţiei sunt: vomă, arsuri la stomac, iritarea gâtului, dificultăţi în respiraţie, convulsii.

UN CAZ CONCLUDENT

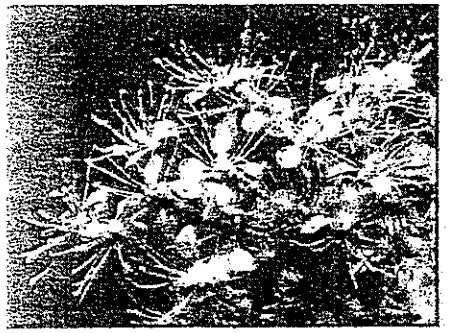
C.A. 25 ani, secretară, alergie şi supraponderalitate

„De la vârsta de 18 ani, când m-am angajat ca secretară la o firmă particulară, am început să am primele probleme de sănătate. La început m-am confruntat cu o constipaţie cronică, apărută pe fondul stresului şi a meselor luate la intervale neregulate. Apoi, fără să-mi dau seama am început să iau în greutate, nu mult - 3-4 kilograme la început, apoi în câţiva ani am mai "pus" vreo 8 kilograme. Nu eram neapărat grasă, dar corpul meu nu mai avea o linie frumoasă, iar tenul era umflat şi lipsit de prospeţime. Momentul în care mi-am dat seama că ceva nu este în regulă cu sănătatea a fost când mi-a apărut prima erupţie alergică pe corp şi pe faţă, umplându-mă de puncticele roşii care îmi produceau mâncărimi accentuate. La început făceam alergie la condimentele picante, apoi am început să fac la tot felul de alte alimente şi substanţe, încât nu mai ştiam ce să mănânc.

Nu mă îngrijora atât starea mea de sănătate, cât aspectul pe care îl căpătasem în doar câţiva ani - foştii colegi de şcoală nu mă recunoşteau pe stradă, de parcă aş fi îmbătrânit brusc şi aş fi devenit de nerecunoscut. Am încercat câteva tratamente, câteva cure de slăbire, dar fără prea mare succes şi aceasta m-a făcut să mă simt foarte deprimată.

Prin intermediul şefei serviciului în care lucrez am ajuns la o farmacie naturistă din Braşov, unde personalul de acolo a fost foarte amabil şi mi-a recomandat un medic care se ocupa de terapia naturală. Consultaţia a fost scurtă şi am primit un tratament parcă prea simplu. Mi s-a spus că problema cea mai mare era că organismul meu nu elimina într-un ritm satisfăcător toxinele şi reziduurile şi că toate

celelalte tulburări erau o consecinţă a acestui fapt. Am primit în mod surprinzător un singur remediu - tinctura de fructe de soc şi mi s-a spus că în funcţie de cum voi reacţiona la tratamentul cu ea va fi adaptată şi restul terapiei. Mi s-a mai spus să mănânc zilnic la ore fixe, să urmăresc să consum multe cereale şi fructe, să renunţ la carne şi prăjeli pentru o perioadă de şase luni. Am început să iau tinctura de soc în doze progresive, conform prospectului, ceea ce a dus la eliminarea constipaţiei. De unde aveam scaun la 3-4 zile, am început să am şi câte 3-4 scaune pe zi când am ajuns la doza de şase linguriţe luate zilnic. După 3 săptămâni de tratament transpiraţia mea a căpătat un miros destul de neplăcut şi am avut dureri de cap şi o erupţie pe piele, care însă au trecut de la sine în câteva zile. Aproape pe nesimţite am început să scad în greutate, nu mai mult de 3 kilograme în două luni, dar mă simţeam extraordinar şi am început să fac exerciţii fizice care mi-au remodelat rapid corpul. Cei de la serviciu, prietenii au început să mă complimenteze şi să mă întrebe care era secretul meu, pentru că întinerisem brusc cu vreo zece ani, cel puţin aşa o arăta tenul meu care nu mai avea nici o urmă de erupţie alergică şi nici nu mai acumula apă. Firește că nu a mai fost nevoie să iau nici un alt fel de tratament, iar alergia nu a mai apărut. Contra constipaţiei şi pentru a-mi păstra greutatea în limite rezonabile mai fac în prezent în fiecare an câte două cure cu tinctură de fructe soc a câte o lună fiecare."



TINCTURA DE TĂTĂNEASĂ
- Symphytum officinalis -

Rădăcina tătănesei are un statut special în fitoterapie - este fără doar şi poate printre cele mai puternice regenerante, cicatrizante şi antitumorale din flora noastră medicinală. În tinctură, atât intern cât şi extern, efectele tătănesei sunt valorificate la maxim într-o gamă extrem de largă de afecţiuni. Sub acţiunea tincturii de tătănească inflamaţiile se reduc, timpul de cicatrizare al rănilor, de consolidare a articulaţiilor sau de sudare a oaselor se înjumătăţeşte. Deasemenea, în peste 30% din cazuri se remarcă efecte de stagnare a procesului de proliferare sau chiar remisia tumorilor (efect datorat alantoinei din rădăcina acestei plante). Iată în continuare detalii despre acţiunile şi indicaţiile acestei tincturi:

ACŢIUNI

INTERN: antihemoragic mediu-slab, antiinflamator puternic, antitumoral puternic, astringent slab, cicatrizant puternic, decongestiv bun, emolient bun, expectorant mediu, răcoritor mediu-salb, regenerativ epitelial puternic, antidiareic şi antidizenteric mediu.

EXTERN: antiinflamator puternic, anti-tumoral puternic, calmant mediu, emolient bun, regenerativ epitelial foarte puternic (măreşte viteza de regenerare a ţesuturilor epiteliale - piele şi mucoase - distruse prin şoc, intervenţii chirurgicale etc.).

INDICAŢII

INTERN:

- **adjuvant în hemoragii uşoare (metroragii, hemoptizii)** - se iau 3 linguriţe de tinctură diluate în jumătate de pahar de apă, în doză unică. Pentru efecte mai puternice se administrează cincizeci de picături de tinctură de tătănească într-o linguriţă rasă de pulbere de coada şoricelului (Achilea millefolium); se iau 4 asemenea doze pe zi, pe stomacul gol.
- **enterite cu diaree şi dizenterie** - se administrează o combinaţie în proporţi egale de tinctură de tătănească, creţişoară (Alchemilla vulgaris) şi propolis. Se ia câte o linguriţă din această combinaţie de tincturi pe o bucăţică de pâine uscată de 4 ori pe zi, pe stomacul goi.

- **ulcer gastro-duodenal** - se ia 1 linguriţă de extract moale (a se vedea modalitatea de preparare de mai jos) de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **faringită, tuse iritativă, infecţii pulmonare, bronşite** - se amestecă 1 linguriţă de extract moale de tătănească cu o linguriţă de miere lichidă. Se înghite acest preparat pe stomacul gol, mestecându-l îndelung şi lăsând să alunece lent pe gât pentru a-şi face astfel efectul.
- **hepatită virală A, B, C, ciroză în fază incipientă** - se combină în proporţii egale tinctură de tătănească, rostopască (*Chelidonium majus*) şi mentă (*Mentha sp.*). Se ia o linguriţă din acest amestec, diluată într-o cană cu apă (pentru ca alcoolul din tinctură să nu dăuneze ficatului) de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

EXTERN:

- **entorse, luxaţii, fracturi (perioada de consolidare de după îndepărtarea bandajului ghipsat)** - se aplică o compresă cu tinctură de tătănească vreme de minim 2 ore pe zi. Pentru a împiedica degradarea tegumentelor după aplicarea compresei se lasă să se usuce pielea la aer vreme de 10-15 minute, iar apoi se unge locul cu o alifie de tătănească sau gălbenele.
- **nevralgii** - se aplică o compresă cu tinctură de tătănească peste care se pune eventual o sticlă cu apă caldă pentru a intensifica efectul calmant.
- **arsuri** - se aplică o compresă cu tinctură de tătănească pe locul afectat. Durerile provocare sunt puternice, în schimb este sensibil diminuat riscul de infectare, iar regenerarea pielii va fi rapidă şi estetică.
- **răni, intervenţii chirurgicale** - se stoarce un tampon cu vată îmbibată bine în tinctură tătănească peste locul afectat. Rana trebuie să fie „scăldată" din belşug cu tinctură de tătănească, aşa încât să se formeze o peliculă la suprafaţa locului tratat. Efecte foarte puternice (practic viteza de vindecare se triplează) se obţin prin asocierea tincturii de tătănească cu tinctură de propolis în proporţii egale.
- **cicatrici cheloide** - se aplică zilnic vreme de 1-2 ore o compresă cu o combinaţie de tinctură de tătănească şi arnică în proporţii egale. După îndepărtarea compresei locul se lasă la aer să se usuce vreme de 1 oră.

- **hematoame** - se aplică o compresă cu tinctură tătăneasă vreme de câteva ore.

- **ragade mamare (crăpături ale mameloanelor), ulcere de gambă** (varicoase) **rebele** - se pun comprese cu tinctură de tătăneasă sau se unge locul afectat cu extract moale de tătăneasă.

- **tromboflebită, tromboză, arterită** - se aplică o compresă cu tinctură de tătăneasă vreme de minim 2 ore pe zi. Pentru a împiedica macerația tegumentelor după aplicarea compresei se lasă să se usuce pielea la aer vreme de 10-15 minute, iar apoi se unge locul cu un unguent natural.

- **paradontoză, stomatită** - 2 linguri de tinctură de tătăneasă se dizolvă într-un sfert de pahar de apă. Se fac clătiri ale gurii cu această soluție de 3-4 ori pe zi. Tratamentul durează mai multe luni. în special pentru cazurile de paradontoză

- **faringită, dureri de gât** - 4 linguriţe de tinctură de tătăneasă se diluează într-un sfert de pahar (50 ml) de apă. Se face gargară cu această soluție de 3-4 ori pe zi.

- **nevi pigmentari (alunițe) care proliferează, tumori** - se amestecă în proporții egale tinctură de tătăneasă cu tinctură de propolis. Se înmoaie un tampon cu vată în acest amestec de tincturi şi se stoarce peste locul afectat. Rana trebuie efectiv scăldată din belşug cu acest preparat, aşa încât să se formeze chiar o peliculă la suprafața locului tratat. Se fac 2-3 asemenea aplicații pe zi.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se vor folosi schemele specifice de administrare indicate la fiecare afecțiune în parte cu precizarea că: întotdeauna tinctura se administrează intern diluată în apă - 1 linguriță de tinctură la jumătate de pahar de apă.

MODUL DE OBȚINERE A EXTRACTULUI MOALE DE TĂTĂNEASĂ:

Trei linguriţe de tinctură se pun pe o farfurie de porțelan curată şi se lasă la temperatura camerei până când cantitatea scade de trei ori (nu mai mult), rezultând o linguriță de extract moale care se administrează în conformitate cu indicațiile de mai sus, specifice fiecărei afecțiuni în parte.

Atenție, problema care apare cel mai des la prepararea acestui extract moale este că este uitat la evaporat mai mult decât necesar şi

anunci se întăreşte prea mult, devine dur şi casant, nemaiputând fi utilizat.

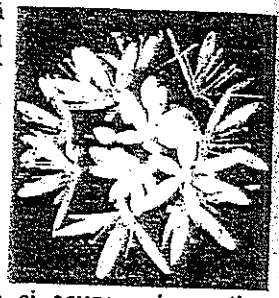
UN CAZ CONCLUDENT:

I.T. 22 ani, student fac. de medicină. tumoare exteriorizată

"După o perioadă destul de stresantă - încărcată de examene şi în care s-a acumulat mult stres, mi-a apărut o mică aluniță lângă nas, căreia datorită preocupărilor numeroase, nici nu i-am acordat atenție la început. Ea a crescut în timp în dimensiuni, s-a rupt şi a sângerat de câteva ori foarte abundent, fără să se oprească ore şi zile în şir, continuând să crească. Am început să mă îngrijorez chiar tare în momentul în care mi-am dat seama că vascularizația intensă şi tendința către ramificare indică prezența unei tumori în curs de formare. Nici nu am vrut să merg la un control dermatologic, de teama rezultatului pe care îl bănuiam, aşa că după o lună situația ajunsese într-un punct destul de critic. În disperare de cauză mi-am făcut un amestec în proporții egale din tinctură de tătăneasă şi tinctură de propolis. Am lăsat amestecul puțin la evaporat - pentru ca alcoolul să se mai reducă şi să rămână un "concentrat" de principii active - şi am obținut astfel o pastă groasă şi lipicioasă pe care am început să o folosesc şi de 5-6 ori pe zi. O aplicam pe zona aluniței constant şi luam preparatul cu mine oriunde mă duceam. La început nu am văzut nici un efect şi începusem să fiu dezarmat şi să mă apropii cu gândul din nou de ideea unei intervenții medicale. Am persistat dintr-un fel de încăpățânare şi după două săptămâni am constatat cu mare surprindere că aluniţa părea să se "usuce" şi să se retragă. În trei săptămâni s-a resorbit complet, fără să rămână măcar o cicatrice sau măcar un mic semn pe locul în care a fost. Mi-a rămas doar o poză de pe paşaport, unde apare clar acea aluniță crescută anormal, ca dovadă că plantele cu adevărat pot face minuni."

TINCTURA DE USTUROI

- Allium sativum -



Puține remedii se pot compara ca eficiență terapeutică cu tinctura de usturoi, care are nu doar o mare intensitate a acțiunilor farmacodinamice, ci se și adresează unei game extrem de ample de boli. Ca acțiune antibiotică de exemplu, usturoiul aproape că nu are echivalent în flora europeană, acționând atât asupra germenilor gram negativi (stafilococi, streptococi etc.), cât și asupra celor gram pozitivi, aceeași acțiune antiinfecțioasă extrem de puternică având-o și asupra ciupercilor parazite, inclusiv candida. Pe lângă proprietățile antimicrobiene puternice, tinctura de usturoi are efecte de reducere a tensiunii arteriale, de încetinire a procesului de sclerozare a vaselor de sânge, de împiedicare a stazelor venoase, de fluidifiere a secrețiilor bronșice, de tonifiere a organismului pe ansamblu. Practic este utilizată cu succes în peste o sută de afecțiuni, multe dintre ele fiind adesea dificil de tratat și mai ales de prevenit prin metodele terapeutice folosite pe scară largă în prezent. Iată în continuare descrise pe larg proprietățile tincturii de usturoi, precum și afecțiunile în care este utilizată cu succes:

ACȚIUNI:

INTERN: activator al peristaltismului intestinal (dozele mici simulează peristaltismul, dozele mari devin însă inhibitoare), antiaterosclerotic bun (împiedică depunerea și favorizează eliminarea plăcilor de aterom de pe pereții vaselor sanguine), antibacterian foarte puternic (alicina conținută de usturoi în concentrație de 1:100.000 acționează atât asupra germenilor gram-pozitivi, cât și a celor gram negativi), antifungic puternic, antiseptic general cu spectru foarte larg, antiseptic pulmonar puternic (uleiul volatil se elimină parțial prin plămâni), hipotensiv foarte bun (disulfura de alil reduce tensiunea arterială), antitrombotic - împiedică formarea trombilor (alicina, adenozina și metil-alil-trisulfidul au acțiune antiagregant plachetară), bradicardizant mediu-slab, expectorant bun și rapid, fluidifiant bun al secrețiilor bronșice. produce o scădere a colesterolului din sânge (deasemenea o scădere a trigliceridelor, lipoproteinelor și fosfolipidelor serice), tonic vascular mediu, vasodilatator mediu,

vermifug bun.

Alte proprietăți interne: antispastic slab, carminativ mediu-slab, coleretic mediu, diuretic mediu, febrifug mediu-slab, hipoglicemiant slab, sedativ slab, anticataral bun, antidiareic mediu-slab, antigutos bun, antireumatic mediu-slab, tonic nervos bun, tonic cardiac bun.

EXTERN: antibacterian puternic, antifungic puternic (inhibă dezvoltarea ciupercilor patogene), antiseptic cu spectru larg, antiviral mediu, rubefiant mediu-slab.

INDICAȚII:

INTERN:

- **prevenirea și combaterea bolilor infecțioase: epidemii gripale, febră tifoidă(adjuvant), difterie (adjuvant)** - se iau 30 de picături de tinctură cu puțină apă de 4-6 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **enterocolită, diaree, dizenterie (adjuvant)** - într-o linguriță rasă de pulbere de crețișoară (Alchemilla vulgaris) sau coada racului (Potentilla anserina) se adaugă 50 de picături de tinctură de usturoi. Se administrează 4 asemenea doze pe zi, pe stomacul gol.
- **digestie anevoioasă, atonie digestivă, constipație atonă** - se iau 20 de picături de tinctură de usturoi în puțină apă cu 10 minute înainte de masă, pe stomacul gol.
- **paraziți intestinali (ascarizi, oxiuri, tenie)** - într-o linguriță rasă de pulbere de pelin (Arthemisia absinthum) se adaugă 100 de picături de tinctură de usturoi. Se administrează două asemenea doze dimineața, la o oră una de cealaltă. Tratamentul durează 2 săptămâni după care se face o pauză de alte 2 săptămâni după care, dacă este cazul, se poate relua.
- **bronșită cronică și acută (inclusiv cea astmatiformă), tuse convulsivă** - se amestecă 2 lingurițe de tinctură de usturoi cu 4 linguri de miere, se administrează pe parcursul unei zile, pe stomacul gol.
- **astm** - pentru combaterea crizelor de astm se iau 20 de picături de tinctură de usturoi cu o linguriță de miere, pe stomacul gol.
- **arterioscleroză, aterosclerozã, varice, hemoroizi** - se combină într-un vas 100 de mililitri de tinctură de usturoi cu aceeași cantitate de tinctură de propolis și cu 500 grame de miere. Se administrează din acest amestec de trei-patru ori pe zi câte o jumătate de linguriță, pe stomacul gol, vreme de trei luni.
- **hipertensiune arterială, tahicardie, aritmie cardiacă (palpitații)** - se iau 30 de picături de tinctură de usturoi de 3-4 ori pe zi, cu puțină apă, pe stomacul gol.
- **astenie, slăbiciune generală, dezechilibre endocrine** - se iau dimineața și seara 30-50 de picături de tinctură de usturoi diluate în

jumătate de pahar de apă, pe stomacul gol.

- **candidoză bucală şi a căilor respiratorii** - se combină două linguriţe de tinctură de usturoi cu 5 linguriţe de miere. Se administrează acest amestec pe parcursul unei zile. Un tratament durează minim 7 zile.

Alte **utilizări interne:** hipercolesteroiemie (valori ridicate ale colesterolului din sânge), gută, reumatism, afecţiuni renale, retenţie urinară, litiază renală urică, edem al gambelor, pletoră, paradontoză.

EXTERN:

- **plăgi, plăgi infectate** - comprese cu tinctură de usturoi
- **scabie, negi, bătături (clavus)** - se pun comprese cu tinctură de usturoi pe zonele afectate, care se acoperă cu material impermeabil şi se ţin de seara până dimineaţa, timp de 15 zile
- **nevralgii** - frecţii cu tinctură de usturoi în care eventual se pun şi câteva picături de ulei volatil de mentă
- **înţepături de insecte (viespi etc.)**- se scoate acul dacă există şi se aplică o compresă cu tinctură de usturoi pe zona afectată
- **creşterea părului** - masaj la rădăcina părului cu tinctură de usturoi, 1-2 ori pe săptămână
- **reumatism, încheieturi umflate sau dureroase** - frecţii cu tinctură de usturoi în care eventual se pun şi câteva picături de ulei volatil de mentă şi puţin camfor
- **răguşeală, guturai, tuse** - gargară cu o soluţie obţinută din 1 linguriţă de tinctură de usturoi diluată într-un sfert de pahar (50 ml.) de apă
- **afte, infecţii bucale cu candida** - clătiri ale gurii cu o soluţie obţinută din o linguriţă de tinctură de usturoi diluată într-un sfert de pahar (50 ml.) de apă
- **candidoză vaginală** - 30-40 picături de tinctură de usturoi se amestecă foarte bine cu 1-2 linguri de miere obţinându-se o mixtură care se aplică pe pereţii vaginului. Se lasă 2-3 ore, după care se fac spălături cu apă fără săpun, apoi cu ceai de flori de muşeţel sau de frunze de tătăneasă.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: se iau de regulă 30-40 de picături diluate în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi. Combinaţiile de tinctură de usturoi cu alte tinctури se iau în aceeaşi doză şi deasemenea, diluate în apă.

Extern: se administrează conform indicaţiilor date la fiecare

afecţiune în parte.

PRECAUŢII:

Administrarea internă poate produce persoanelor cu sensibilitate gastrică sau hepatică stări neplăcute cum ar fi: senzaţie de vomă, inapetenţă temporară, indigestie.

În cazul aplicării externe trebuie folosit cu precauţie căci poate provoca reacţii neplăcute ale pielii.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se administrează intern persoanelor cu cataruri gastrice şi intestinale, în simptome congestive pulmonare (tuse seacă, tuse sanguinolentă, stări febrile), deoarece accentuează starea iritantă. Mamelor care alăptează - transmite laptelui mirosul şi gustul de usturoi.

CAZURI CONCLUDENTE:

I.V., 63 ani, Braşov, inginer constructor - hipertensiune arterială, hemoroizi, ateroscleroză

"Am apelat la tratamentul naturist în urma a mai mult de doi ani de medicaţie pentru reglarea tensiunii, care nu a fost însă pe deplin satisfăcătoare datorită unei sensibilităţi mari care mi-a apărut la medicamente. Am apelat la o reţetă folosită de apicultorii din satul meu natal de când eram copil, pentru tratarea unor probleme ale vaselor de sânge şi ale circulaţiei: 3 linguri de tinctură de propolis, se amestecă cu 3 linguri de tinctură de usturoi şi 7 linguri de miere de salcâm. Toate ingredientele se amestecă foarte bine până apare o soluţie omogenă care va fi păstrată la întuneric, în cămară. Tratamentul meu a durat 3 luni, timp în care am luat câte o linguriţă din acest preparat simplu de 3 ori pe zi. În primele 3 săptămâni am constatat că tensiunea a scăzut, însă nu brusc ci treptat, ceea ce m-a încurajat să continui. După aproape două luni de tratament, s-a produs ceea ce nu reuşise până acum nici un medicament: tensiunea mea era stabilă, zi de zi, având uşoare creşteri doar când eram foarte supărat şi stresat la serviciu. Dacă ar fi fost numai atât şi tot era excepţional efectul remediului însă ca prin farmec, după aceste două luni, o altă problemă care mă chinuia adesea - hemoroizii - s-a rezolvat. Umflăturile s-au retras şi nu au mai sângerat, deşi eram în perioada (toamnă spre iarnă) în care de obicei starea se agrava. Cred că a fost, după 10

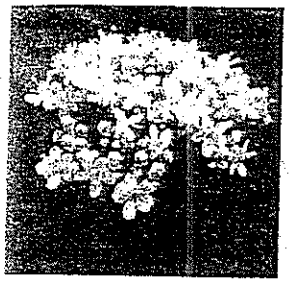
ani de zile, cea mai liniştită iarnă din punctul de vedere al stării de sănătate, în care nici măcar nu am răcit, deşi întreaga familie a trecut, la diferite intervale, prin confruntarea cu gripa sau răceala. Leacurile acestea simple care se cunosc din străbuni ascund în ele o întreagă experienţă a vindecării şi o putere curativă pe care, iată, mi-a trebuit aproape o viaţă de om ca să o apreciez cu adevărat. Sunt sigur că trebuie să lăsăm la o parte indiferenţa şi neatenţia şi să ne întoarcem la rădăcinile noastre: la Natură, la leacurile strămoşilor şi la credinţa că Dumnezeu ne ajută mereu şi e alături de noi."

C.G. 39 ani, Bucureşti, chimist toxicolog - candidoză

"Banala candidoză <<pe care toată lumea o are>> cum spun medicii, se poate transforma, aşa cum a arătat experienţa mea, într-o sursă de continuu disconfort şi suferinţă. Probabil şi datorită alimentaţiei sau a stării mele interioare mai agitate candidoza vaginală cu care mă confruntam deja de mai mulţi ani devenise foarte persistentă şi rezistentă la diferitele medicamente pe care le-am încercat. În general, după folosirea unor anticandidozice, scurgerile se diminuau mult şi mâncărimile aproape dispăreau, dar după numai 2-3 săptămâni re-izbucnea cu şi mai mare forţă, ajungând uneori la senzaţii de iritaţie şi usturime greu suportabile. Sfătuită de o colegă pasionată de plante mi-am făcut un preparat natural din tinctură de usturoi (o jumătate de linguriţă), tinctură de propolis (o linguriţă) şi miere de albine (4-5 linguriţe). În pofida mirosului nu tocmai agreabil, am aplicat acest preparat (intravaginal) timp de o săptămână, după care am făcut o săptămână de pauză. Deja de la primele 2 aplicaţii durerile, usturimile şi scurgerea neplăcută s-au diminuat foarte mult iar la a doua cură (după o săptămână de pauză) au dispărut aproape complet. Am făcut 2 luni de tratament în felul acesta, cu o săptămână tratament şi una pauză, iar efectele au fost neaşteptat de bune. Mai mult, i-am dus biochimistei din laboratorul în care lucrez o mostră de preparat, fără să-i spun ce este, rugând-o să facă un test pe o lamă cu candida. Răspunsul ei a fost o conştientizare în plus şi pentru mine: << Spune-mi ce soluţie ai aici, că nu am mai văzut aşa ceva la nici o substanţă din cele pe care le-am testat până acum: procentul de distrugere a microorganismelor este de aproape două ori mai mare decât la oricare alt preparat antifungic de uz uman cu care am lucrat >>. Chiar dacă mi se pare destul de greu să cred că vom ajunge să găsim în farmacii creme anticandidozice cu extract de usturoi, cu siguranţă că nimic nu ne va opri să folosim singuri ceea ce Natura ne lasă la îndemână cu atâta simplitate."

TINCTURA DE VALERIANĂ

- Valeriana officinalis -



Fără doar şi poate că este o plantă de referinţă a fitoterapiei, fiind folosită şi cunoscută din cele mai vechi timpuri. Alături de sunătoare face parte din plantele psiho-active cele mai folosite, datorită acţiunii lor calmante psihice, anxiolitice, anti-depresive şi somnifere. Este o plantă mai "grea", care produce somn, creează o stare de confort psihic, micşorează excitabilitatea (este şi anafrodiziacă). Tratamentul de lungă durată cu acestă plantă s-a dovedit a fi salvator în anghina pectorală, în hipertensiune şi gastrită pe fond de stres, în nevroze cardiace, în insomnie, în stări de nervozitate la copii, în anumite afecţiuni şi tulburări psihice (de la depresiile pasagere, la stările de hiperexcitabilitate şi nevrozele severe).

ACŢIUNI

INTERN: anafrodisiac puternic pe termen lung, antiasmatic bun (datorită acţiunii antispastice asupra musculaturi netede a arborelui bronşic), sedativ nervos puternic (mai ales în doze mari), antidepresiv puternic, anxiolitic mediu, tranchilizant (este un tranchilizant puternic şi lipsit de toxicitate), calmant general puternic, antispastic bun, calmant gastric bun, emetic bun, hipotensiv mediu, reglează ritmul cardiac, somnifer puternic, vermifug mediu.

INDICAŢII

INTERN:

- **astm bronşic** - se ia o jumătate sau o linguriţă de tinctură de valeriană de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol, diluată în 200 ml de apă. Acest tratament dă rezultate mai ales la persoanele care fac crizele de astm pe fond de stres sau suferă de surescitare nervoasă, anxietate.
- **boli cardiace pe fond nervos, tulburări de ritm cardiac (inclusiv cele care apar la menopauză), hipertensiune** - se ia câte o linguriţă de tinctură de valeriană de 3-4 ori pe zi, la orele 8, 12, 16, 22. TInctura se diluează în 100 ml de apă şi se administrează numai pe stomacul gol. Tratamentul se realizează pe durata mai multor săptămâni, mai ales în perioadele de accentuare a acestor afecţiuni. Se vor utiliza în paralel şi alte plante specifice pentru tratarea acestor tulburări.

- **adjuvant în angină pectorală şi ateroscleroză** - se combină în proporţii egale tinctura de valeriană cu cea de anghinare (*Cynara scolymus*), roşiopască (*Chelidonium majus*), păducel (*Crataegus oxyacantha*). Se ia câte o linguriţă din această combinaţie de 4 ori pe zi, diluată în apă.

- **colici gastrice, colici abdominale şi renale** - se ia o linguriţă de tinctură de valeriană diluată în 100 ml. de apă, la nevoie.

- **dureri menstruale puternice, ciclu menstrual abundent** - înainte cu 1-2 zile de declanşarea ciclului menstrual se iau câte 2-4 linguriţe de tinctură de valeriană pe zi, diluată în 300 ml de apă. Tratamentul se face până la încetarea ciclului menstrual.

- **tulburări de menopauză** - se iau 3-4 linguriţe de tinctură de valeriană pe zi (diluată cu apă), cu jumătate de oră înaintea meselor principale şi înainte de culcare. Tratamentul durează minim 3 luni.

- **hiperexcitabilitate sexuală (atât la bărbaţi, cât şi la femei)** - se fac cure de 2 săptămâni, timp în care se iau 4 linguriţe de tinctură de valeriană pe zi, de preferinţă înainte de fiecare masă şi seara, înainte de culcare. La bărbaţii cu ejaculare precoce se recomandă 1-3 linguriţe de tinctură de valeriană diluată în apă, cu 20 de minute înainte de realizarea actului amoros.

- **insomnie** -1-2 linguriţe de tinctură de valeriană, administrate seara, cu 1-2 ore înainte de culcare, în doză unică, într-o cantitate de 250 ml de apă.

- **anxietate, depresie, nevroze, stări de nervozitate şi iritabilitate psihică** - tinctură 1/2-1 linguriţă de tinctură de patru ori pe zi. Tinctura se administrează diluată în apă.

- **boli care apar pe fond de stres şi nervozitate (gastrită, colită de fermentaţie, hipertensiune etc.)** - tinctură 1/2-1 linguriţă de patru ori pe zi. Tinctura se ia diluată în apă, de preferinţă pe stomacul gol, la orele 8, 12, 18, 22.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se ia de regulă o linguriţă de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUŢII ŞI CONTRAINDICAŢII:

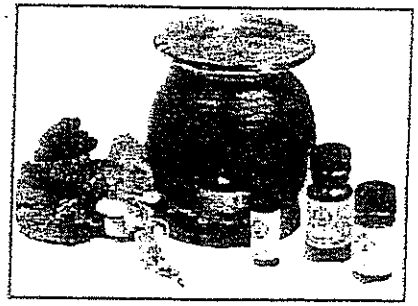
Persoanelor astenice, apatice această tinctură le este contraindicată. Medicina tradiţională indiană ayurveda nu recomandă această plantă în paralizie, deoarece - se spune - favorizează instalarea unei stări de inerţie mentală la pacienţii cu această afecţiune.

UN CAZ CONCLUDENT:

A.L. 65 ani, consilier editorial - insomnie persistentă

"Sunt o fire foarte dinamică şi lucrez foarte mult, dar cu ajutorul lui Dumnezeu nu am avut, odată cu înaintarea în vârstă, mari probleme de sănătate, iar puterea mea de muncă este încă intactă. Cu toate acestea, de 2-3 ani au apărut şi unele semne ale uzurii şi ale bătrâneţii, cel mai supărător fiind o insomnie care m-a agasat aproape constant, seară de seară. Înainte nu-i înţelegeam chiar pe unii dintre prieteni care îmi spuneau că nu reuşesc să doarmă - cum să nu dormi, după o zi încărcată, în care ai gustat viaţa din plin? Iată însă că am ajuns să aflu şi eu: după culcarea de la ora 11, urma seară de seară trezirea la 12-1 şi apoi chinul de a adormi din nou între noianurile de gânduri, iar apoi dimineaţa - "trezirea" după o noapte epuizantă. Am încercat el puţin 10 medicamente alopate şi remedii naturiste pentru a scăpa de insomniile acestea chinuitoare. Doar după 3 ani (timp în care au existat, fireşte şi perioade mai bune în care puteam dormi chiar 4 ore pe noapte) la sfatul unui prieten am încercat un medicament din plante foarte simplu: tinctură de valeriană. Fără prea mult entuziasm am luat înainte de culcare câte 2 linguriţe din această tinctură, în puţin ceai călduţ. Încă de la prima administrare am simţit cum mă scufund în somn brusc imediat ce am pus capul pe pernă. Îmi mai aduc aminte doar faptul că îmi simţeam corpul foarte greu, după care am plonjat într-un somn de 10 ore, cum numai avusesem de nu mai ştiu când. Mi s-a părut un adevărat miracol: seară de seară somnul meu apărea ca scufundarea în ceva moale şi greu şi am ajuns să dorm atât de adânc încât nu-mi mai aminteam nici măcar un vis. Ceea ce nu era aşa de plăcut era faptul că dimineaţa mintea mea funcţiona încă cu greutate, iar o oarecare stare de ameţeală a persistat în primele zile ale tratamentului până către prânz. Odată cu odihna profundă, s-a produs însă o relaxare şi regenerare pe care doar în copilărie am mai trăit-o şi treptat nu am mai resimţit stările neplăcute de lentoare dimineaţă. Am rămas prietenă cu această tinctură magică pe care o iau în prezent numai atunci când simt că sunt extrem de surescitată sau când somnul tinde să nu mai fie atât de odihnitor. Mai trebuie să adaug că deşi călătoresc destul de mult, nu plec în nici o călătorie fără flaconul salvator cu tinctură de valeriană."

CAPITOLUL III
ULEIURILE VOLATILE NATURALE



ULEIURILE VOLATILE NATURALE

Aromele naturale au exercitat dintotdeauna o fascinație cu totul aparte asupra omului, efectele lor vindecătoare asupra trupului combinându-se cu influența puternică asupra psihicului și emoțiilor. Aceasta a făcut ca anumite uleiuri, pomezi și extracte speciale din plante aromate să fie utilizate eficient din Antichitate și până în prezent, fără a-și pierde deloc puterea curativă și de influență. La ora actuală se cunoaște faptul că parfumurile naturale ale plantelor, precum și gustul foarte intens al unora dintre ele este rezultatul unei componente extrem de importantă în fitoterapia naturală: uleiul volatil. Fie că sunt utilizate intern sau doar extern ele reprezintă adevărate "arme" de forță ale terapiei naturale, datorită acțiunilor foarte rapide, profunde și directe, atât asupra unor sisteme fiziologice cât și asupra psihicului uman. Vom prezenta în cele ce urmează câteva elemente de bază cu privire la uleiurile volatile, precum și descrierea detaliată a câtorva dintre cele mai folosite uleiuri din țara noastră.

CE ESTE ULEIUL VOLATIL?

Cunoscut sub denumirea de ulei volatil, ulei eteric sau ulei esențial din plantă, el este cunoscut de către majoritatea cititorilor sub forma picăturilor puternic aromate și foarte concentrate din diferite plante, care se găsesc ambalate în flacoane în magazinele naturiste. Ce este însă în realitate acest ulei aromat?

Uleiul volatil este o combinație de substanțe organice complexe aflate în amestec în proporții specifice în anumite părți ale plantelor aromatice. Tipul și proporția de participare a substanțelor volatile la alcătuirea unui ulei volatil variază în primul rând în funcție de specia de plantă dar și de rasa genetică, de locul în care crește planta, de condițiile de climă, sol, de perioada de recoltare etc.

Plantele care secretă uleiuri volatile sunt foarte variate, între acestea fiind incluse și cele inferioare (cum ar fi algele). Unele familii de plante sunt mai bogate în uleiuri volatile: Pinaceae, Umbeliferae, Lauraceae, Labiatae. Diferențele care apar între diferitele specii de plante se referă atât la cantitatea de ulei volatil secretat, cât și la compoziția sa chimică.

În general plantele aromatice conțin ulei volatil în toate organele plantei în proporții diferite, excepție făcând doar câteva plante: trandafirul (care secretă doar în flori), valeriana (care conține ulei volatil doar în rădăcină și mult mai puțin în rest), ghimbirul (doar rădăcina), citricele (mult mai mult în fruct și floare). Deși se aseamănă ca și compoziție, uleiurile volatile conținute în diferitele organe ale plantei nu sunt perfect identice. De exemplu, uleiul obținut din rădăcina de angelică (Angelica archangelica) este diferit de cel obținut

din seminţe.

În cadrul aceleiaşi specii de plante există anumite varietăţi, obţinute cel mai adesea prin inginerie genetică, care conţin cantităţi mai mari de ulei esenţial.

COMPOZIŢIA ULEIULUI VOLATIL

Compoziţia uleiului volatil variază în primul rând în funcţie de specie. A fost lansată ipoteza unei asemănări între formulele chimice ale uleiurilor speciilor din plante înrudite. Această ipoteză a fost însă ulterior contrazisă de cercetările care arată faptul că uleiurile esenţiale ale unor plante "îndepărtate" conţin aceleaşi tipuri de substanţe, în timp ce plante din aceeaşi familie au o compoziţie chimică mult diferită.

Complexitatea substanţelor care intră în compoziţia uleiului volatil este diferită. Unele dintre aceste substanţe cum ar fi terpinenul, sabinenul, mentolul, mentona, fencona, fiind mai rare şi mai dificil de sintetizat, în timp ce altele (pinenul, limonenul, cineolul) sunt foarte răspândite în plante. Pe lângă substanţele care intră în componenţa uleiului volatil în proporţie mare, există şi substanţe care se găsesc în proporţii mici sau foarte mici, al căror rol terapeutic nu a fost elucidat până la capăt şi care fac practic ireproductibilă prin sinteză formula unui ulei volatil natural. Aceasta face de altfel ca efectele terapeutice ale uleiurilor volatile obţinute prin sinteză chimică să fie considerabil diferite şi diminuate faţă de cele extrase pe cale naturală. Ultimele analize au pus în evidenţă numai la uleiul de mentă existenţa a 200 de componenţi diferiţi. Doctorul Taylor de la Universitatea din Austin, Texas, citat de Jean Valnet, scria că: "esenţele aromate ne oferă mai mulţi compuşi noi decât toţi chimiştii din lume, chimişti care nu i-ar putea sintetiza niciodată în mii de ani de eforturi".

Între compoziţia chimică a uleiului extras prin diferite procedee şi cea a uleiului existent în stare naturală în plantele vii există diferenţe considerabile. Compoziţia uleiurilor extrase prin metode industriale din plante depinde în primul rând de modul de uscare, de depozitare şi de procedeul de extracţie folosit. Se consideră că formula naturală, completă a uleiului eteric este cea de referinţă pentru evaluarea eficienţei unui procedeu de extracţie. După mai multe cercetări s-a ajuns la concluzia că efectele terapeutice de mare fineţe cum ar fi cel de stimulare şi reglaj a activităţii endocrine sau efectul imunomodulator se obţin cu extractele din plante aromatice la care nu a fost modificată prin extracţie (sau a fost modificată foarte puţin) compoziţia chimică iniţială.

Metodele principale de extragere a uleiurilor volatile care sunt utilizate la ora actuală sunt: distilarea cu apă, antrenarea cu vapori,

extracţia cu solvenţi volatili, extracţia cu solvenţi nevolatili, extracţia cu solvenţi solizi, extracţia prin metode mecanice, fermentarea, incizarea etc. Nu vom detalia aici diferenţele între aceste metode de extracţie, însă merită să avem în vedere că extracţia cu influenţă termică (ca în cazul antrenării cu vapori sau a distilării cu apă) diminuează considerabil proprietăţile curative ale unor uleiuri, fiind însă şi mai accesibilă din punctul de vedere al costurilor de producţie. În cazul altor uleiuri volatile extracţia făcută la rece păstrează foarte bine proprietăţile vindecătoare, dar preţul unui flacon cu astfel de ulei natural poate să pară cu adevărat exorbitant...

ROLUL ULEIURILOR VOLATILE ÎN ORGANISMUL VEGETAL CARE LE SECRETĂ

Putem înţelege mai mult din influenţa aparte pe care aceste uleiuri o determină asupra fiinţei umane, căutând să înţelegem ce rol îndeplinesc aceste esenţe aromate în planta care le secretă. Acesta este un subiect de studiu tot atât de vechi ca şi aromoterapia fundamentată chimico-biologic. De la bun început trebuie să precizăm că rolul uleiurilor volatile în organismul plantei încă nu este cunoscut cu precizie. Se ştie totuşi, că uleiurile aromatice au rolul de a îndepărta dăunătorii, de a chema agenţii de polenizare (insecte, păsări), de a îndepărta concurenţa nedorită a altor specii. Uleiurilor esenţiale li se mai atribuie şi un rol de hormoni vegetali. Gavrilovici, citat de Gattefosse menţionează că fito-hormonii ("hormonii vegetali") sunt de trei feluri: hormoni sexuali (masculini şi feminini), hormoni embrionari sau germinativi şi hormoni de creştere.

Se pare că esenţele aromatice secretate de plante, deşi nu întotdeauna conţin hormoni, joacă rolul hormonilor, atât în organismul vegetal care le secretă cât şi - foarte important - în cazul fiinţei care le consumă. Aceasta poate să explice parţial efectele aparte pe care unele uleiuri aromatice le exercită asupra sistemului endocrin al fiinţei umane.

Totuşi, motivul pentru care plantele secretă uleiuri volatile în cantităţi diferite în anumite perioade, motivul pentru care uleiul este depozitat într-o măsură mai mare în anumite organe ale plantelor decât în altele, pentru care compoziţia sa variază de la un organ al plantei la altul rămâne încă un mister nedesluşit.

Bradul, de exemplu, are două perioade de maximă secreţie a uleiului volatil: vara şi iarna. Cea mai mare cantitate de ulei volatil are în timpul maximului de iarnă, în luna ianuarie. Toate cercetările ştiinţifice de până acum arată că natura nu face gesturi gratuite - o plantă nu investeşte energie şi resurse pentru a realiza sinteze complicate, pentru a obţine substanţe de care nu are nevoie. Planta care şi-ar

permite un asemenea lux ar fi eliminată prin selecție naturală, arealul său fiind ocupat de specii care nu-și irosesc vitalitatea în "investiții nerentabile". Această secreție a uleiului volatil la brad în timpul iernii, în plin repaus vegetativ, când se consideră că toate funcțiile vitale sunt suspendate până la venirea primăverii, nu este explicabilă prin teoriile obișnuite. Nici dăunători, nici insecte care să facă polenizarea nu există larna. Activitate de schimb de substanță nu există în plantă, așa încât să poată fi vorba de o acțiune hormonală. Cu toate acestea planta secretă cantități impresionante de ulei volatil din nu se știe care motiv. Este posibil ca cercetările cu aparatură modernă, poate chiar neconvențională, să pună în evidență existența unor procese extrem de fine, din lumea invizibilului, care să arunce o nouă lumină asupra plantelor în general și a celor aromatice în special. Până atunci însă se ridică serioase semne de întrebare cu privire la validitatea anumitor teorii și mai ales asupra metodelor de lucru larg acceptate în farmacologia actuală. Poate că farmaciștii sunt încă departe de a intui adevărata valoare terapeutică a esențelor volatile și a însăși plantei aromatice. Este posibil ca peste câteva decenii actualele metode de extracție prin distilare, dizolvare în solvenți sintetici să apară ca niște metode extrem de primitive, care privează medicamentele vegetale de cele mai importante virtuți terapeutice. Se poate, deasemenea, ca misterioasele compatibilități între substanța secretată de plantă și anumite sisteme extrem de complexe din organismul uman, cum ar fi cel imunitar sau cel endocrin, să poată fi explicată de pe un alt nivel de înțelegere, superior, descoperindu-se chiar legi care să permită găsirea remediului celui mai potrivit nu doar pentru o anumită boală, ci chiar pentru un anumit pacient.

EFECTELE TERAPEUTICE GENERALE ALE ULEIURILOR VOLATILE

După cum este probabil cunoscut de cei mai mulți cititori, din punct de vedere fiziologic se consideră că vindecarea cu plante medicinale se face cu ajutorul unor substanțe chimice secretate în anumite organe vegetale ale plantei, numite principii active. Aceste principii active au fost împărțite pe categorii determinate de structura chimică și fizică sau de acțiunea lor terapeutică.

Uleiurile volatile reprezintă astfel de principii active care au fost diferențiate de celelalte substanțe nu doar datorită structurii chimice, dar și acțiunii lor terapeutice, precum și anumitor proprietăți fizice caracteristice. O proprietate fizică ce stă și la baza denumirii adoptate este chiar volatilitatea, adică proprietatea uleiurilor de acest tip de a se evapora (de a se volatiliza) la temperaturi obișnuite ale atmosferei terestre (la temperatura camerei, de exemplu). Deasemenea, marea

majoritate a uleiurilor volatile au un miros foarte caracteristic, cel mai adesea plăcut, deși sunt cunoscute și excepții. Uleiurile volatile au în compoziție substanțe specifice. Uleiul volatil al unei anumite specii conține de cele mai multe ori o substanță chimică într-o proporție mult mai mare decât celelalte. De aceea, această substanță care predomină cantitativ este studiată cel mai amănunțit din punctul de vedere al acțiunii farmacodinamice, adesea studiul unui ulei volatil fiind identificat doar cu cel al componentei sau a componenților principali.

Unii autori tind, atunci când trec în revistă acțiunile terapeutice ale unei plante aromatice, să ia în considerare strict acțiunea uleiului volatil, luat separat de celelalte componente. Acest ulei este separat, extras, adesea prin procedee care alterează structura sa naturală, ceea ce mărește mult posibilitatea apariției unor erori în evaluarea acțiunii farmacodinamice. Este posibil ca acțiunile uleiului volatil extras prin distilare să fie mult diferite de cele ale plantei folosite în stare crudă sau în stare uscată neprelucrată. Practica a demonstrat că, deși există o legătură evidentă între anumite substanțe chimice, clar individualizate, și anumite acțiuni terapeutice, acțiunea binefăcătoare a unei plante aromatice nu este justificată în totalitate de suma acțiunilor substanțelor chimice extrase din ea. De cele mai multe ori principiile active acționează în complex (ca un tot unitar), motiv pentru care este bine pe de o parte să fie caracterizată o plantă nu doar din punctul de vedere al unui principiu activ considerat principal, ci luând în considerare toate substanțele active pe care le conține, pe de altă parte să fie folosite extracte cât mai complete, care să cuprindă pe cât posibil toate substanțele active în forma lor naturală.

CÂTEVA ACȚIUNI CURATIVE COMUNE MAJORITĂȚII ULEIURILOR VOLATILE:

Uleiurile volatile au, aproape toate următoarele acțiuni comune:

- acțiunea antiseptică;
- acțiunea rubefiantă (de dinamizare a circulației și de ușoară iritare a pielii în aplicațiile locale);
- acțiunea expectorantă și fluidifiantă a secrețiilor bronhice;
- acțiunea antispasmodică.

Gustul predominant al uleiurilor aromatice este întotdeauna picant-arzător, dar pot să apară și gusturi secundare (cum ar fi cel dulceag la fenicul și portocal, sau amărui la salvie etc.).

Aproape toate uleiurile aromatice sunt toxice în doze mari, de ordinul zecilor de grame. Unele, cum ar fi uleiul de isop, nucșoară sau de lavandă sunt stupefiante, altele, cum ar fi uleiul de mentă, de arnică sau de salvie au o acțiune paralizantă asupra unor centri nervoși, determinând în doze mari moartea prin asfixie (prin paralizarea

centrului respirației) sau prin oprirea bătăilor inimii. Chiar și la uleiuri mai "blânde", cum ar fi cel din pin, brad, portocale utilizarea unor doze prea mari poate să provoace în uz intern efecte de creștere a tensiunii, iritații gastrice etc. Din aceste motive întotdeauna dozarea se va realiza cu foarte mare atenție, dozele recomandate pentru terapie fiind de ordinul câtorva picături pe zi. Aceste doze terapeutice zilnice diferă considerabil de la o plantă la alta și tocmai de aceea se recomandă consultarea cu atenție a dozelor prescrise pentru fiecare ulei volatil în parte. Dozarea atentă și folosirea unor uleiuri de calitate sunt marile secrete ale acestei terapii.

ACȚIUNI CURATIVE SPECIFICE

Pe lângă acțiunile precizate ca fiind valabile pentru toate tipurile de uleiuri volatile mai sunt și cele specifice uleiurilor volatile secretate de fiecare specie în parte. La uleiurile volatile sunt cunoscute o multitudine de acțiuni dintre care enumerăm, cu titlu de exemplu, câteva:

- acțiuni hormonale - la țelină, mărar, tarhon;
- stimulatoare imunitare - la piperul lupului (Asarum europaeum), cimbrișor, eucalipt;
- antihistaminice - la mușețel;
- anafrodisiace - la hamei, valeriană;
- psihotrope - la nucșoară, valeriană, lavandă;
- anestezică - la nucșoară în doze mari, cuișoare aplicate extern (în zona bucală mai ales), cimbru;
- afrodisiacă - la busuioc, scorțișoară, cimbru, fenicul;
- hipnotică - la lavandă, portocal, valeriană, hamei;
- vermifugă - la usturoi, pelin, vetrice, cimbru, mentă;
- insecticidă - la piretru, eucalipt.

INFLUENȚA ULEIURILOR VOLATILE ASUPRA PSIHICULUI:

O secțiune aparte în studierea uleiurilor volatile o constituie efectele particulare pe care esențele extrase din diferite plante le exercită asupra stării psihice a omului. Deși din punct de vedere chimic, de la nivelul cunoștințelor actuale, este foarte dificil (practic imposibil) de explicat de ce aroma plantei influențează atât de nuanțat și de divers psihicul uman, de-a lungul sutelor de ani de interacțiune cu plantele medicinale, oamenii au putut remarca cu o precizie uimitoare faptul că anumite arome determină aproape întotdeauna, prin fenomene misterioase, aceleași efecte de trezire a unor stări psihice benefice, a unor emoții sănătoase și stenice, favorabile vindecării și regenerării interioare.

Această influență este incontestabilă, existând numeroase dovezi în acest sens. Iată câteva dintre acestea:

- folosirea în toate culturile străvechi și contemporane a plantelor aromatice pentru intensificarea și rafinarea trăirilor mistice. În această direcție un exemplu specific spațiului românesc este folosirea busuiocului în ritualul creștin;
- folosirea în toate zonele geografice în ritualurile și obiceiurile de dragoste ale diferitelor popoare a plantelor și esențelor aromatice;
- constatarea clinică a existenței unor efecte puternice și clar definite ale unor esențe de plante asupra psihicului uman. Aceste efecte sunt foarte clar sesizabile mai ales în cazul utilizării dozelor mari, când apar chiar stări de delir, pierdere a simțului realității, euforie, unele droguri moderne fiind, din păcate, obținute din nobilele plante aromatice. Cu toate acestea plantele aromatice folosite în doze corecte sunt complet nenocive și trezesc întotdeauna stări psihice benefice, fără a genera, firește, nici o perturbare a percepției realității;
- folosirea populară a plantelor aromatice în ritualurile magice, în vrăjile și în descântecele majorității popoarelor lumii. In acest sens în folclorul nostru sunt o mulțime de asemenea mărturii, plante aromatice ca odoleanul, pelinul, busuiocul, siminocul, lămâița fiind foarte frecvent folosite în magia populară românească și consemnate în lirica populară. Persistența și vastitatea răspândirii acestor informații poate fi un argument în favoarea existenței nete a unor efecte fine ale aromelor naturale asupra psihicului uman.

Această acțiune deosebită de influențare benefică a emoțiilor este menționată de mai mulți cercetători în domeniu, posibilitățile de cercetare fiind din păcate destul de limitate datorită delicateței acestui subiect numit psihicul uman. În acest domeniu cercetările pe cobai sunt complet ineficiente, iar volumul necesar de observații este imens, posibilitatea de prelucrare a informației în cazul unor studii de asemenea amploare, nuanțare și complexitate fiind foarte dificilă, mai ales dacă se folosesc metodele de cercetare clasică. În sprijinul celor care, totuși, vor să abordeze acest domeniu fascinant al influențării benefice a psihicului uman cu ajutorul plantelor aromatice vin anumite sisteme care încep să se (re)afirme tot mai puternic. Este vorba de sistemele medicale orientale, în primul rând cel chinez, cel tibetan și cel indian. Metodele de studiu pot părea, la prima vedere cel puțin, șocante pentru cei obișnuiți cu modul de analizare clasic al substanțelor farmaceutice. La o privire mai adâncă însă, având în vedere și rezultatele clinice obținute, lucrurile devin mai credibile, studierea obiectivă a unei plante aromatice din punctul de vedere al acțiunii sale psihotrope fiind posibilă prin metode bine stabilite acum mai multe mii de ani, de către înțelepții care au fundamentat sistemele medicale anterior amintite. Studierea acestor domenii, punerea în acord a cercetărilor clasice în domeniul farmaceutic cu cele

tradiționale, devine o necesitate tot mai acută. Aceasta cu atât mai mult cu cât în "spațiul" lăsat liber de cele două sisteme medicale (care, trebuie să o recunoaștem, sunt mult diferite între ele) este acoperit de tot felul de speculații, fantezii, neadevăruri și îndoieli. Folosirea plantelor aromatice pentru îmbunătățirea vieții psihice este un lucru perfect posibil, din ce în ce mai larg recunoscut și din ce în ce mai... tentant. Aceasta mai ales datorită condițiilor existente în lumea civilizată a ultimelor decenii, condiții care au generat în ființa umană contorsionări lăuntrice, probleme care trebuiau rezolvate sau măcar amânate, așa ajungându-se la consumuri din ce în ce mai mari de medicamente psihotrope cu efect calmant, anxiolitic, hipnotic etc.

Din aceste motive, vom prezenta în acest capitol, într-o manieră foarte succintă și informații sintetizate din științele tradiționale și moderne care au căutat să descopere taina utilizării acestor plante medicinale aromatice în scopul îmbunătățirii vieții psihomentale a omului.

MODUL ÎN CARE ACȚIONEAZĂ ULEIURILE VOLATILE ASUPRA ORGANISMULUI ȘI PSIHICULUI UMAN

Uleiul volatil secretat de către plantele medicinale poate acționa asupra organismului direct sau indirect. Exemple de acțiune directă asupra ființei umane sunt: acțiunile reglatoare hormonale, calmante ale sistemului nervos, stimulente ale sisteimului imunitar. Exemplul clasic de acțiune indirectă a uleiurilor volatile asupra ființei umane este acela al acțiunii antiseptice: practic uleiurile volatile nu acționează asupra ființei umane, ci asupra germenilor patogeni care-i amenință echilibrul.

Modul în care uleiurile volatile acționează direct asupra organismului și a psihicului uman este, bine înțeles în studiu, neajungându-se deocamdată decât în faza de ipoteze parțial verificate și ipoteze verificabile în timp. Există mai multe idei, mai mult sau mai puțin îndrăznețe, privitoare la limbajul prin care comunică planta cu organismul și cu psihicul uman. Unele dintre aceste teorii iau în considerare chimismul organismului uman, altele iau în considerare anumite constante de natură fizică ce se modifică la ingerarea unei plante aromatice sau a unui ulei volatil, în timp ce unele studii mai îndrăznețe făcute cu ajutorul aparaturii de tipul camerelor de fotografiat Kirlian sau al aparatelor de măsură a curenților de înaltă frecvență pun în evidență fenomene aproape necunoscute științei actuale.

Comunicarea pe cale chimică este, pe de altă parte, cea mai la îndemână pentru explicarea fenomenelor din lumea vie. Marea majoritate a medicilor și farmaciștilor sunt de părere că acest chimism al plantelor și al organismului uman sunt baza vindecării în tratamentul fitoterapeutic.

Este foarte interesant faptul că există o evidentă compatibilitate între substanțele secretate de plante (în cazul de față ne referim mai ales la uleiurile esențiale) și organismul ființei umane.

O ipoteză veche de cinci decenii, teoria stimulării biogene a lui Filatov, susține că efectul curativ plantelor medicinale se datorează faptului că în condiții de stres: rupere, uscare, distilare, tăiere sau mărunțire, plantele secretă substanțe stimulente foarte puternice în încercarea de a rezista agresiunii. O teorie cutremurătoare pentru etica umană, conform căreia vindecarea s-ar baza pe efortul plantei în suferință de a se salva, teorie la care din fericire pentru cei morali s-a renunțat din motive bine întemeiate:

- plantele nu au doar efect stimulent, ci și efect calmant, analgezic, hipnotic, precum și o altă gamă cuprinzătoare de acțiuni de reglaj. Acest fapt pune în evidență existența unei mulțitudini de roluri ale substanțelor secretate de plantă, cel stimulativ fiind doar o secvență a acestei multitudini.
- anumite plante cum ar fi unele răşinoase, citricele și altele își cedează de bună voie fructele sau anumite răşini, chiar scoarța (prin exfoliere) în cadrul ciclurilor naturale de viață, așa încât reflexul de apărare nu apare.
- experimentele efectuate cu aparatură de tipul detectorului de minciuni au arătat că plantele sunt mai altruiste decât par, fiind neliniștite atunci când o ființă umană suferă în preajma lor. Mai mult, în cazul unei plante de aloe s-a pus în evidență că își poate ceda de bună voie o frunză pentru a vindeca un cercetător care se rănise ușor la un braț. După unii cercetători în domeniul detectării emoțiilor regnului animal se poate vorbi chiar de... "compasiunea" regnului vegetal.

O bună parte a acțiunii curative a uleiurilor esențiale în organismul uman se explică prin acțiunea acestora la nivelul sistemului endocrin. În sprijinul acestei afirmații vin mai multe fapte experimentale clinice:

- efectul stimulativ al acelor de pin asupra gonadelor la bărbați;
- efectul anafrodiziac al hameiului și efectul de diminuare a activității gonadelor în cazurile de hiperexcitabilitate sexuală la bărbați;
- efectul emenagog al chiparosului asupra femelelor de cobai castrate;
- efectul reglator al țelinei, cepei și al mărarului asupra corticosuprarenalelor;
- efectul mărarului asupra glandelor mamare (determină mărirea acestora în volum și, în cazul femeilor care alăptează, mărirea secreției lactate);
- efectul emenagog al mărarului și al crucii pământului (Heracleum sphondyllium), vizibil și în cazurile de histerectomie totală.

Acţiunea esenţelor volatile asupra sistemului endocrin este exercitată pe două căi:

- stimulând sau inhibând activitatea unor glande, astfel crescând sau normalizând secreţia hormonală;
- influenţând direct organismul, esenţele aromatice comportându-se aproape ca nişte hormoni.

Unele plante aromatice conţin hormoni asemănători celor umani: hameiul - estrogeni, sarsaparilla (Smilax officinalis - o specie de plantă exotică) - testosteron, ignamia- progesteron, altele au efecte specifice unor hormoni, fără să se fi descoperit în uleiul lor volatil hormonii respectivi. De exemplu, uleiurile volatile de anason, fenicul, mărar, chimen au efect estrogen (amplificând caracterele sexuale secundare la femei), deşi uleiul lor volatil nu conţine acest hormon.

Deosebit de interesantă este acţiunea directă a esenţelor aromatice de plante asupra anumitor glande. Experimentele clinice şi de laborator au pus în evidenţă că: brânca ursului (Heracleum sphondyllium) acţionează ca un stimulent asupra gonadelor (atât la bărbaţi ,cât şi la femei), ţelina, usturoiul şi ceapa acţionează în sens reglator asupra glandelor cortico-suprarenale, menta este un stimulent al activităţii hipofizei. Influenţa directă a hormonilor animali asupra pielii este bine cunoscută producătorilor de produse cosmetice, care s-au gândit să testeze fitohormonii. Rezultatele aplicării fitohormonilor din anumite plante asupra pielii sunt încurajatoare, acţiunea acestora fiind mai blândă decât a hormonilor animali, care pot produce efecte secundare neplăcute.

Pe de altă parte a fost pusă în evidenţă şi o acţiune directă a uleiurilor volatile asupra sistemului nervos:

- uleiul volatil de cuişoare, mentă, lavandă şi rozmarin determină la scurt timp după ingerare mărirea volumului secreţiilor salivare;
- uleiul volatil de chimen sau mentă determină accelerarea secreţiilor gastrice, ceea ce grăbeşte considerabil digestia;
- uleiurile esenţiale de fenicul, chimen, măghiran, rozmarin, scorţişoară determină o mărire a peristaltismului intestinal, motiv pentru care sunt folosite în tratamentul constipaţiei;
- uleiul volatil de isop acţionează prin intermediul sistemului nervos autonom asupra vaselor de sânge, determinând contracţia lor şi apoi o uşoară destindere, provocând o creştere, urmată de o uşoară descreştere a presiunii sanguine;
- uleiul de camfor acţionează asupra centrului respirator din sistemul nervos central, crescând rata şi amplitudinea respiraţiei.

Anumite efecte clar sesizabile ale plantelor aromatice nu pot fi puse, însă, pe seama influenţării activităţii endocrine sau nervoase din organismul uman. Se cunoaşte acum cu certitudine acţiunea

imunostimulatoare şi imunomodulatoare a unor esenţe aromatice cum ar fi aceea de piperul lupului (Asarum europaeum) sau de coada şoricelului, acţiunea hipocolesterolemiantă a uleiului de lămâie sau de grepfrut. Nu se cunoaşte cu claritate interdependenţa între diferitele sisteme şi organe din fiinţa umană, din acest motiv este şi foarte greu de precizat exact prin ce lanţ de fenomene se produce un fenomen curativ cu ajutorul unuia sau a mai multor uleiuri volatile. Limbajul chimic mai are încă multe taine. Un pas important care a fost deja făcut este acela că s-a pus în evidenţă faptul că plantele în general şi cele aromatice în special sunt o sursă extraordinară de medicamente naturale complexe, cu o nocivitate apropiată de cota zero şi cu o subtilitate a efectelor care îndeamnă la studiu orice medic sau farmacist pasionat. Misterul frunzei verzi a fost redescoperit; acum drumul este deschis unor cercetări îndrăzneţe.

O METODĂ EFICIENTĂ DE A BENEFICIA DE EFECTELE PSIHO-MENTALE ALE ULEIURILOR VOLATILE: FOLOSIREA LĂMPII DE AROMOTERAPIE

În mai toate magazinele şi farmaciile naturiste vom găsi un dispozitiv foarte simplu format dintr-un vas (în care se pune uleiul volatil şi apa) şi un suport, situat dedesubtul acestui vas, în care se pune o lumânare. Această "instalaţie", care poate lua forme de la cele mai simple la cele mai artistice, este un excelent mijloc de difuzare a uleiurilor volatile în atmosfera încăperilor prin antrenare cu vapori de apă. Iată cum se foloseşte acest dispozitiv:

- vom umple pe trei sferturi vasul cu apă situat în partea superioară a lămpii de aromoterapie;
- adăugăm în apa din vas 5-10 picături din uleiul volatil ales;
- aprindem lumânarea tip candelă (pusă într-un mic recipient de metal) şi o poziţionăm sub vasul cu ulei volatil şi apă;
- în 5-10 minute, când apa va ajunge la punctul de fierbere, aburii de ulei volatil se vor degaja în întreaga încăpere;
- pentru a menţine mireasma uleiului volatil şi a beneficia de efectele sale terapeutice, la intervale de 30-40 de minute vom completa cu apă şi o nouă doză de 5-10 picături de ulei volatil în vasul în care are loc evaporarea.

În acest mod, cu ajutorul lămpii de aromoterapie, putem inhala vapori din uleiul volatil ales perioade lungi de timp, alcătuind o modalitatea simplă şi ingenioasă de administrare a acestora atât pentru a beneficia de acţiunea lor psiho-mentală, cât şi pentru a trata anumite afecţiuni ale aparatului respirator. Mai multe despre efectele specifice ale fiecăuri ulei volatil în parte vom afla în continuare.

UleiUl volatil de busuioc

- Ocimum basilicum -

Este uleiul volatil cu efectele tonice, revigorante, antidepresive şi stimulente cele mai puternice dintre cele folosite în mod uzual la noi în ţară. Are o energie fierbinte puternică, se distinge prin eficienţa sa în boli cum ar fi cele bronho-pulmonare, cele hormonale, cele nervoase (epilepsie, paralizie) şi psihice (depresie şi astenie în special).

ACŢIUNI:

INTERN: afrodisiac mediu, antidepresiv puternic, antigutos slab, antiseptic general puternic, antiseptic pulmonar foarte puternic, antiseptic genito-urinar mediu, antiseptic intestinal puternic, antispasmodic mediu-slab, bronhodilatator bun, diuretic mediu-slab, expectorant bun, hipertensiv mediu, stimulent general puternic, stimulent cerebral puternic, stomahic - mediu.

EXTERN: antiepileptic (atunci când este inhalat), antiseptic general bun, antiastmatic puternic, antireumatic mediu, antiseptic respirator foarte puternic, antiseptic la nivelul pielii foarte puternic, bactericid mediu, bronhodilatator bun, fungicid mediu, stimulent general bun, tonic nervos puternic, utilizat pentru dinamizare mentală (inhalarea acestui ulei volatil stimulează activitatea cerebrală, favorizează procesul atenţiei şi concentrarea).

INDICAŢII:

INTERN:

- **anorexie** - se ia o picătură de ulei volatil pe o bucăţică de pâine înainte de masă. De regulă nu se iau mai mult de două doze pe zi.
- **astenie, depresie** - se amestecă 2-3 picături de ulei volatil cu o linguriţă de miere. Se administrează o singură asemenea doză, dimineaţa, de preferinţă pe stomacul gol.

- **bronşită, gripă** - se iau 1-2 picături de ulei volatil într-o linguriţă de miere de 3 ori pe zi.
- **cistită colibacilară** - se iau 2-3 picături de 3 ori pe zi, la intervale de 8 ore.
- **spasme gastrice, spasme intestinale** - se pun 1-2 picături de ulei volatil de busuioc într-o linguriţă de ulei de măsline încălzit puţin în prealabil. Se administrează acest remediu pe stomacul gol.
- **infecţii ale tubului digestiv** - se iau 1-3 picături de ulei volatil de busuioc de 3 ori pe zi. Pentru un efect mai puternic fiecare doză de ulei va fi pusă pe o jumătate de linguriţă de pulbere de creţişoară (*Alchemilla vulgaris*).
- **adjuvant în paralizie** - 1-2 picături de ulei volatil administrate de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara.

- **andropauză prematură, prostatită, tulburări de dinamică sexuală** - se iau 1-3 picături de ulei volatil de busuioc în miere de patru ori pe zi, pe stomacul gol.
- **tuse** - se amestecă 4 linguri de miere lichidă cu 6 picături de ulei volatil de busuioc. Se administrează câte o jumătate de linguriţă din acest remediu pe parcursul zilei pentru calmarea acceselor de tuse.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, uleiul volatil de busuioc are efecte foarte bune în următoarele afecţiuni: tulburări circulatorii, circulaţie periferică deficitară, oboseală, astenie fizică şi psihică, neurastenie.

EXTERN:

- **epilepsie** - aromatizări în încăperea în care se locuieşte, timp de minim o oră zilnic.
- **migrene** - Inhalaţii cu 2-3 picături de ulei volatil, realizate de 2-3 ori pe zi. După inhalaţii nu se iese în frig timp de minim o oră.
- **prurit** - 1-2 picături de ulei volatil se amestecă într-o linguriţă de ulei vegetal de floarea soarelui sau măsline. Cu acest preparat se masează uşor zonele în care apare senzaţia de mâncărime.
- **stări astenice, stări depresive, timiditate, labilitate psihomentală** - aromatizări sau pulverizări în încăpere, timp de minim o oră pe zi. Cantitatea de ulei folosită pentru o aromatizare este de 2-3 ml.
- **tuse convulsivă** - inhalaţii cu 3-4 picături de ulei volatil, realizate de 2-3 ori pe zi.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

INTERN:

Administrarea orală se va face cu multă atenţie, datorită acţiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 2 picături de 2-3 ori pe zi amestecate cu puţină miere sau pe pâine.

EXTERN:

INHALAȚII - pentru acest mod de administrare se vor folosi 2-5 picături de ulei volatil la o cană cu apă. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop mai mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5-7 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

BAIA TERAPEUTICĂ - În apa caldă de baie se vor pune 5-10 picături de ulei volatil pentru o cadă cu apă.

MASAJ - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). În cazul uleiului de busuioc cantitatea necesară este de 10 picături de ulei volatil pentru 100 ml de ulei gras.

APA DE GURĂ - clătirea gurii se realizează cu o jumătate de pahar de apă în care s-au pus 2 picături de ulei volatil.

CONTRAINDICAȚII:

Gastrită hiperacidă; hiperexcitabilitate psihică; hipertensiune în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Busuiocul este considerat în tradiția creștină o plantă sfântă, atribuindu-se proprietăți de protecție subtilă în fața agresiunilor negative.

Purifică ființa la nivel emoțional și mental, favorizând înlocuirea tendințelor inferioare, instinctuale cu altele mai rafinate.

Limpezește mintea și sufletul; induce o stare de tonus general, de încredere în sine, de claritate mentală. Facilitează concentrarea, interiorizarea, curajul.

ULEIUL VOLATIL DE CIMBRU

- Thymus vulgaris -

Acest ulei nu este extras din specia folosită în mod curent în alimentație, cimbrul de grădină (*Satureja hortensis*), ci din specia de câmp (*Thymus vulgaris*), cu o aromă mai puțin rafinată, dar cu o acțiune terapeutică extrem de intensă. Fără doar și poate că este printre cele mai puternice substanțe antiinfecțioase cunoscute nu numai în gama fitoterapiei, ci și a medicamentelor alopate. Are efecte foarte puternice mai ales asupra bateriilor și infrabacteriilor, protozoarelor și viermilor intestinali. Are o acțiune antiastmatică apropiată ca intensitate de cea a mentei (cu care de altfel se și combină foarte bine), fiind un bronhodilatator și expectorant redutabil. De asemenea, acționează favorabil în majoritatea tipurilor de infecții respiratorii și ORL. Este prin excelență un remediu stimulent, favorizând procesele digestive, mărind tensiunea arterială, producând o ușoară încălzire a întregului corp și mărind rezistența la frig, eliminând apatia și stările astenice, stimulând activitatea și circulația sanguină la nivel cerebral.

ACȚIUNI:

INTERN: antiseptic general puternic, antiseptic pulmonar foarte puternic, antiseptic genito-urinar puternic, antiseptic intestinal foarte puternic, antispasmodic eficient în doze mici, balsamic mediu-slab (reglează în mod firesc apetitul atât în sensul diminuării, cât și al amplificării), bronhodilatator puternic, diuretic mediu-slab, expectorant bun, hipertensiv mediu, stimulator mediu al leucocitozei în bolile infecțioase, stimulent general bun, stimulent cerebral puternic, vermifug bun.

EXTERN: antiastmatic puternic, antiputrid puternic, antireumatic mediu, antiseptic respirator foarte puternic, antiseptic la nivelul pielii puternic, antispasmodic mediu, bronhodilatator bun, bactericid puternic, paraziticid puternic, stimulent general bun, tonic nervos, utilizat pentru dinamizare mentală (inhalarea acestui ulei volatil stimulează activitatea cerebrală, alungă somnul, favorizează procesul atenției și concentrarea).

INDICAȚII:

INTERN:

- astm, bronșită, pneumonie, tuberculoză pulmonară (adjuvant), **micoză pulmonară** - se iau 1-2 picături de 3 ori pe zi, cu puțină miere.

- **guturai (răceală), gripă şi simptomele asociate ei** - se iau 1-2 picături de 3-6 ori pe zi, într-o linguriță cu miere.

- **tuse convulsivă** - se iau 1-2 picături de ulei de cimbru se amestecă foarte bine cu o linguriță de miere, care apoi se suge lăsând să acționeze cât mai mult asupra gâtului. Tratamentul se poate repeta de maxim 6 ori pe zi.

- **hipotensiune** - se iau 2-3 picături de ulei de cimbru de 3 ori pe zi, într-o lingură de miere.

- **balonare, fermentație intestinală, infecții intestinale, febră tifoidă** (adjuvant), **atonie digestivă** (digestii lente) - se iau 3 picături de ulei de cimbru pe o linguriță de pulbere de salvie, cu minim un sfert de oră înainte de a mânca. Se administrează 2, maxim 3 asemenea doze pe zi.

- **nefrită, pielonefrită, cistită** - se iau 2-5 picături de ulei de cimbru pe stomacul gol, după care se bea jumătate de pahar de apă. Se iau 3 doze pe zi, la interval de 8 ore una de cealaltă.

- **giardia, paraziți intestinali** (ascarizi, oxiuri) - 3 picături de ulei volatil de cimbru se pun într-o lingură de ulei de măsline, care se înghite apoi pe stomacul gol, după care nu se mănâncă nimic vreme de jumătate de oră. Se face acest tratament dimineața şi seara mai multe zile (minim 7) la rând.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant uleiul volatil de cimbru are efecte foarte bune în următoarele afecțiuni: tulburări circulatorii, circulație periferică deficitară, oboseală, astenie fizică şi psihică, neurastenie.

EXTERN:

- **astm, bronşită cronică, guturai sau gripă în fază incipientă, oboseală generală** - se fac băi fierbinți în care se toarnă la interval de 10 minute 5-10 picături de ulei de cimbru. Efectele cele mai puternice se obțin prin combinarea uleiului de cimbru cu cel de mentă în proporții egale.

- **astm, bronşită, accese prelungite de tuse, gripă şi simptomele asociate** (febră, dureri musculare şi articulare, astenie) - se face un masaj pe torace, ceafă şi gât cu unguentul amestecat cu ulei volatil de mentă şi cimbru prezentat mai sus.

- **reumatism, dureri articulare şi musculare** - într-o linguriță dintr-un unguent natural obişnuit din comerț se pun 3 picături de ulei volatil de cimbru şi 3 picături de ulei volatil de mentă şi apoi se amestecă bine pentru omogenizare. Cu acest amestec se masează zonele afectate.

- **pediculoză** (păduchi) - se întind pe păr 10-20 de picături de ulei volatil de cimbru, cu grijă pentru a nu irita pielea, după care se pune pe cap un fes sau o basma, care se păstrează toată noaptea. Pentru un efect mai puternic şi un miros mai plăcut se pot adăuga şi 10-20 picături de ulei de lavandă.

- **râie** - într-o lingură de ulei comestibil de floarea soarelui se dizolvă 10-15 picături de ulei de cimbru, se masează uşor zona afectată (doar ca să intre în piele cât mai profund).

- **dureri de dinți** - o picătură de ulei de cimbru aplicată cu o seringă pe o măsea dureroasă face să dispară, cel puțin temporar, durerea, în plus având şi efect antiseptic puternic.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN - se ia de regulă 1-3 picături (în funcție de caz) de 3 ori pe zi, amestecate cu puțină miere, pe stomacul gol, cu 15 minute înainte de masă. Uleiurile volatile nu se administrează intern diluate în apă sau în ceai.

EXTERN - conform indicațiilor date la fiecare afecțiune în parte.

CONTRAINDICAȚII:

Gastrită hiperacidă, colon şi stomac iritabil, hipertensiune în forme grave, afecțiuni inflamatorii puternice.

BIBLIOTECA SFINTEI
MA... DRAGOMIRNA
INV... DATA. .....

ULEIUL VOLATIL DE CORIANDRU

- Coriandrum sativum -

La noi, este un remediu fitoterapic mai puţin folosit ca atare, ci mai mult fracţionat (diferitele fracţii obţinute din el au miros lăcrămioare, portocal, lămâi etc.). Folosit în stare naturală marile sale atuuri sunt acţiunea digestivă blândă şi destul de puternică în acelaşi timp, efectul stimulent general deasemenea blând, precum şi faptul că este un remediu de amestec foarte bun, temperând efectele uleiurilor mai "tari" cum ar fi cimbrul, busuiocul, menta sau eucaliptul. Iată în continuare acţiunile şi indicaţiile sale pe larg.

ACŢIUNI:

INTERN: aperitiv mediu, anticolitic puternic, antihelmintic mediu-slab, antiseptic intestinal puternic, antiseptic urinar bun, antispasmodic bun, carminativ bun, diuretic mediu, stomahic mediu, afrodiziac mediu, anxiolitic puternic (efect valabil şi extern mai ales când este introdus în preparatele de masaj), tonic general mediu-slab, vermifug mediu-slab.

EXTERN: Anticolitic bun (aplicat în loţiunile de masaj), antimigrenos bun, antireumatic mediu, antiseptic bun, calmant bun, tonic general bun

INDICAŢII:

INTERN:

- **anorexie** - 3 picături de ulei volatil se consumă de 2 ori pe zi într-o linguriţă de miere.
- **astenie nervoasă** - 2-3 picături de ulei volatil se pun într-o linguriţă de pulbere de lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) şi se consumă astfel de 2 ori pe zi.
- **bronşită, gripă, tuse, tuse convlusivă** - 2 picături de ulei volatil se pun într-o linguriţă de pulbere de lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*) şi se consumă astfel de 3-4 ori pe zi. În cazul acestor tulburări uleiul volatil se va utiliza şi extern în băi sau pentru masaj.
- **dispepsii, dureri abdominale, spasme gastrice** - se administrează 1-2 picături de ulei volatil pe o bucăţică de pâine.
- **infecţii ale tubului digestiv** - se consumă 2-3 picături de ulei volatil aplicat pe o bucăţică de pâine. Acest remediu se administrează de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **infecţii urinare** - 2 picături de ulei volatil de coriandru se pun

într-o linguriţă de tinctură de ienupăr şi se administrează de 4 ori pe zi, în 100 ml de apă, pe stomacul gol.

- **tulburări de dinamică sexuală** - 3 picături de ulei volatil în amestec cu o linguriţă de miere de albine, de 3 ori pe zi în cure de 10 zile urmate de o pauză de 10 zile
- **viermi intestinali** - pe o bucăţică de pâine se pun 3 picături de ulei volatil. Se consumă astfel de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant uleiul volatil de coriandru are efecte foarte bune în următoarele afecţiuni: vomă şi stări de greaţă, spasme, indigestii.

EXTERN:

- **dureri reumatice** - în 100 ml de ulei gras (floarea soarelui, măsline) se adaugă 40 de picături de ulei volatil de coriandru. Se aplică pe încheieturile dureroase de minim 2 ori pe zi, masând foarte bine.
- **gripă, tuse, tuse convulsivă** - inhalaţii cu 5 picături de ulei volatil pentru o cană cu apă
- **stări astenice, timiditate, labilitate psihomentală** - aromatizări zilnice ale încăperii, pentru un interval de 1-2 săptămâni.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN:

Administrarea orală presupune folosirea zilnică a câte 2-3 picături de 2-3 ori pe zi amestecate cu puţină miere sau într-o cană cu apă sau ceai.

EXTERN:

BĂI - În apa caldă de baie se vor adăuga 5-10 picături de ulei volatil la o cadă cu apă.

MASAJ - într-o cantitate de 100 ml de ulei de măsline sau alt ulei natural obţinut prin presare la rece (susan, migdale, alune, avocado) se adaugă o cantitate de 2 ml de ulei volatil de coriandru şi se agită bine înainte de utilizare. În cazul copiilor şi a persoanelor cu o piele foarte sensibilă, cantitatea de ulei va fi de numai 1 ml la 100 ml ulei gras.

CONTRAINDICAŢII:

Gastrită hiperacidă; alergie - la uleiul volatil de coriandru se înregistrează cele mai multe cazuri de intoleranţă, atât la aplicarea internă cât şi externă.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ŞI MENTALULUI

Amplifică forţa interioară şi capacitatea de a depăşi dificultăţile prin abordarea unei atitudini optimiste, pline de curaj. Induce o stare de bună-dispoziţie, de efervescenţă şi entuziasm.

UleiUL VOLATIL DE EUCALIPT

- Eucalyptus globulus -

Este o plantă care nu creşte la noi în ţară, ci în îndepărtata Australie. În schimb, din mai multe uleiuri volatile din speciile noastre (mărar, coriandru) se extrage fracţia sa cea mai importantă: eucaliptolul. De altfel, în magazinele noastre este desfăcut adesea sub numele de <<ulei volatil de eucalipt>> eucaliptolul extras din speciile anterior menţionate. Firește, că uleiul natural de eucalipt este mult mai puternic şi mai complet ca acţiune, fiind un adevărat elixir pentru căile respiratorii şi un antiinfecţios redutabil. Mai multe despre proprietăţile acestuia vom afla în continuare:

ACŢIUNI:

INTERN: Anticolitic mediu-slab, antiseptic general puternic, antiseptic puternic al aparatului respirator, antiseptic intestinal mediu, antiseptic urinar mediu, antispastic bun, antitusiv puternic, carminativ mediu, expectorant şi fluidifiant puternic al secreţiilor bronşice, febrifug bun, stimulent bun al memoriei, stimulent general bun, stimulent respirator puternic, stomahic mediu, vermifug mediu.

EXTERN: Antipruriginos puternic (egalat doar de mentă), antireumatic puternic, antiseptic foarte bun al aparatului respirator, bactericid bun, insecticid mediu, stimulent general bun.

INDICAŢII:

INTERN:

- **astm bronşic, bronşită** - se consumă 2 picături într-o linguriţă cu miere, de 3 ori pe zi. Se asociază cu inhalaţiile sau aromatizările prin pulverizare.
- **spasme bronşice, tuse convulsivă şi spastică, gripă, febră, gripă în fază incipientă** - 3 picături de ulei volatil se amestecă cu 2 linguriţe de miere şi se păstrează în gură până la dizolvare.
- **afecţiuni ale căilor urinare** (diferite infecţii, colibacilloză) - 1-2 picături se administrează cu o linguriţă de miere de albine de 3 ori pe zi. Pentru efecte mai rapide se poate administra în acelaşi mod, într-o linguriţă de pulbere de coada şoricelului (*Achillea millefolium*).
- **colici, dispepsii, dureri abdominale, meteorism, spasme gastrice** - 2 picături de 3 ori pe zi într-o linguriţă de ulei de floarea soarelui (obţinut prin presare la rece)

- **anorexie** - o picătură se administrează cu o linguriţă de miere de albine de 3 ori pe zi - efect valabil numai la uleiul natural de eucalipt, nu şi la eucaliptol.
- **astenie nervoasă** - 1-2 picături de ulei volatil se aplică pe o linguriţă din pulbere de sunătoare (*Hypericum peroratum*). Amestecul se administrează de 2 ori pe zi, pe stomacul gol. Se ţine câteva minute sub limbă după care se înghite cu puţină apă.
- **viermi intestinali** - peste o jumătate de linguriţă de pulbere de pelin (*Artemisia absinthium*) se adaugă o picătură de ulei volatil de eucalipt. Se consumă de 2 ori pe zi, în cură de 14 zile urmată de 14 zile pauză.

EXTERN:

- **abcese dentare** - o picătură de ulei volatil se aplică pe dintele sau măseaua afectată. Apar rapid efecte de diminuare a durerii şi de amplificare a imunităţii locale.
- **gingivită** - uleiul terapeutic obţinut prin amestecarea unei linguriţe de ulei de susan sau măsline cu 2 picături de ulei volatil de eucalipt se foloseşte pentru un masaj foarte uşor al gingiilor
- **gripă, laringită, faringită, amigdalită** - inhalaţii cu 2 picături la o cană cu apă.
- **tuse, migrene** - se foloseşte inhalantul ori de câte ori apare o agravare a stării sau la declanşarea crizelor de tuse. Uleiul de eucalipt se asociază foarte bine cu cel de mentă şi pin.
- **paralizie** - se aplică uleiul de masaj cu eucalipt şi se frecţionează foarte bine membrul sau zona corporală afectată. Efecte foarte bune se obţin dacă se asociază cu ulei volatil de rozmarin (*Raosmarinus officinalis*), busuioc (*Ocimum basilicum*).
- **pediculoză** (păduchi) - la 50 ml de tinctură de lavandă se adaugă 2 ml de ulei volatil de eucalipt. Acest preparat se aplică uşor pe păr, după care se pune pe cap un fes care se păstrează vreme de 3-6 ore.
- **reumatism** - pe articulaţiile afectate se aplică un preparat obţinut prin amestecarea a 5 ml de ulei volatil de eucalipt cu 50 ml de tinctură de tătăneasă (*Symphytum officinalis*). Se fac aplicaţii sub formă de masaj cu acest preparat, de 3 ori pe zi. În cazul în care reumatismul nu este inflamator în fază acută, se poate adăuga la combinaţia de tincturi o doză de 15 ml de tinctură de ardei iute.
- **sinuzită** - inhalaţii, de 2 ori pe zi.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenţie, datorită acţiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 1-2 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puţină miere, pe stomacul gol. Se poate mânca după

minim 15 minute.

EXTERN

INHALAȚII - se vor folosi 4 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

BAIA TERAPEUTICĂ - În apa caldă de baie se vor pune 20-30 de picături de ulei volatil pentru o cadă cu apă.

MASAJ - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). În cazul uleiului de eucalipt cantitatea necesară este de 1 ml (30 de picături) de ulei volatil pentru 100 ml de ulei gras.

INHALANT - într-o sticlă mică se introduce o bucată de vată care va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și atunci când este necesar se inspiră profund pe fiecare nară vaporii emanați din sticluță. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

CONTRAINDICAȚII:

În uz intern, uleiurile volatile sunt contraindicate persoanelor care suferă de gastrită hiperacidă în forme grave. La unele persoane uleiul de eucalipt poate produce greață, senzație de amețeală, dureri de cap.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Eucaliptul mărește capacitatea de concentrare; conferă o stare de limpezime în plan mental, de stabilitate. Este o plantă care ne retrezește puritatea copilăriei, care ne creează o stare de pace și armonie.

Elimină durerile sufletești, înlătură supărarea, purifică energiile negative din mediul ambiant.

ULEIUL VOLATIL DE FENICHIL

- Foeniculum vulgare -

Este printre uleiurile volatile cu acțiunea cea mai blândă. Ca și coriandrul, este folosit mai ales în afecțiunile digestive, adăugând la acțiunea tonică digestivă un efect calmant atât organic, cât și psihic. Iată în continuare câteva din proprietățile și utilizările sale terapeutice.

F

ACȚIUNI:

INTERN: Aperitiv bun, anticolitic puternic, antiseptic general mediu, antiseptic intestinal mediu-slab, antispastic bun, carminativ puternic, stomahic bun, expectorant mediu, fluidifiant al secrețiilor bronșice de intensitate medie, sedativ mediu (mai ales în cantități reduse), stimulent respirator mediu, afrodiziac de intensitate medie-slabă.

EXTERN: Anticolitic puternic, antiseptic mediu, tonic general mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- **anorexie** (lipsa cronică a apetitului) - 2 picături înainte și după mesele principale. Se aplică direct pe limbă.
- **colici, dispepsii, dureri abdominale, meteorism, spasme gastrice** - se consumă 4-5 picături de ulei volatil pe o bucățică de pâine.
- **vărsături cu substrat nervos** - o picătură de ulei volatil se plasează direct pe limbă. Această aplicație se poate face de 3-4 ori pe zi, cu condiția să nu apară sensibilizarea excesivă sau iritarea limbii. Se pot realiza în paralel inhalații.
- **astenie nervoasă** - 3-4 picături de 2 ori pe zi, administrate pe o linguriță cu miere.
- **astm bronșic** - 3-4 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o linguriță cu miere; efecte mult mai bune se obțin prin combinarea în proporție de 2:1 cu uleiul volatil de mentă (*Mentha piperita*). Se vor realiza și aplicațiile externe (inhalații).
- **bronșită, gripă** - 3-4 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o linguriță cu miere. Este indicat mai ales persoanelor care nu suportă uleiurile antiseptice mai puternice (cimbru, busuioc, mentă), cu care eventual poate fi combinat în proporție de 2:1 sau 3:1 (de exemplu: 2

părți fenicul - o parte cimbru).

- **tuse convulsivă și spastică** - 3-4 picături de ulei volatil se consumă cu puțină miere de 2-3 ori pe zi

- **spasme bronșice** - 4-5 picături de ulei volatil se pun într-o linguriță de miere și se consumă astfel de 2-3 ori pe zi.

- **tulburări de dinamică sexuală (impotență, frigiditate)** - 4 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o linguriță cu miere. Pentru efecte foarte ample și rapide se poate înlocui mierea cu o pulbere din plante cu efecte afrodisiace: semințe de brânca ursului, salvie sau busuioc. Acest mod de administrare se asociază cu uzul extern, sub formă de aromatizări ale camerei.

- **lactație insuficientă** - 3-4 picături de ulei volatil de fenicul se adaugă la o cană cu lapte dulce, ușor încălzit. Se amestecă foarte bine și se bea. Se consumă 2 căni pe zi.

- **viermi intestinali** - 4-5 picături de ulei volatil se pun într-o linguriță cu pulbere de lemnul domnului (*Artemisia abrotanum*). Se administrează de 2 ori pe zi timp de 2 săptămâni.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant uleiul volatil de fenicul are efecte foarte bune în următoarele afecțiuni și tulburări: afecțiuni cardiace, oboseală, astenie fizică și psihică, neurastenie.

EXTERN:

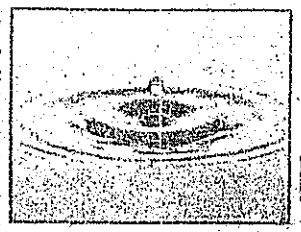
- **abcese dentare** - 3-4 picături de ulei volatil se aplică pe o bucățică de vată care va fi ținută timp de 10-15 minute în gură, pe regiunea afectată.

- **gingivită** - la o linguriță de ulei vegetal (de susan sau floarea soarelui) se pun 3 picături de ulei volatil de fenicul. Uleiul astfel obținut se va ține în gură pe zona gingiilor inflamate, după care se scuipă, iar gura se clătește cu puțină apă călduță.

- **colici abdominale** (inclusiv la copii) - se prepară un ulei de masaj cu fenicul, care se aplică pe abdomen de 2-3 ori pe zi, masând ușor. Uleiul nu se aplică rece ci călduț (se încălzește pe baie de abur sau lăsând sticla în apropierea unei surse de căldură)

- **gripă, laringită, faringită, amigdalită** - inhalații cu 5 picături la o cană cu apă. Se pot realiza deasemenea aromatizări prin pulverizarea uleiului volatil în încăpere.

- **astm** - se folosește un inhalant preparat în modul descris mai jos. De câte ori există dificultăți la respirație sau pericolul declanșării unei crize se inspiră profund pe fiecare nară, succesiv.



- **migrene** - se utilizează inhalantul, inspirând profund pe fiecare nară, succesiv, de 4-5 ori pe zi. O variantă alternativă foarte bună este aceea de a pulveriza 3-5 ml de ulei volatil în spațiul în care locuim

- **menstruații dureroase** - uleiul de masaj cu fenicul se aplică pe zona abdominală inferioară, ceea ce va avea ca efect reducerea crampelor menstruale și diminuarea durerilor

- **stări de oboseală și epuizare** psihică și nervoasă - aromatizări ale camerei

MOD DE ADMINISTRARE:

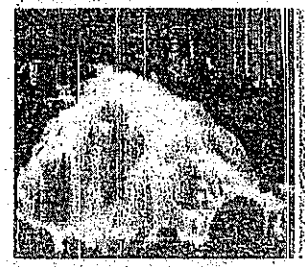
INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 1-2 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere, pe pâine sau pe o pulbere din plante medicinale. Se administrează pe stomacul gol, cu minim 15 minute înainte de a mânca.

EXTERN

INHALAȚIILE - se vor folosi 4-5 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 10 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

MASAJUL - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). În cazul uleiului de fenicul cantitatea necesară este de 3 ml de ulei volatil pentru 100 ml de ulei gras.



INHALANTUL - într-o sticlă mică se introduce o bucată de vată care va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și atunci când este necesar se inspiră profund pe fiecare nară vaporii emanați din sticluță. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

CONTRAINDICAȚII:

În uz intern, acest ulei volatil este contraindicat persoanelor care suferă de gastrită hiperacidă în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Fenicului permite redobândirea și menținerea echilibrului sufletesc precum și a stării de siguranță. Favorizează apariția unei stări asemănătoare dragostei materne care hrănește și protejează în același timp. Favorizează apropierea afectivă și deschiderea între oameni, diminuarea sentimentului de singurătate și permite totodată trăirea actului amoroas într-un mod sublim.

ULEIUL VOLATIL DE IENUPĂR

- Juniperus communis -

Ienupărul este unul din cele mai bune diuretice, antiinfecțioase reno-urinare și antireumatice naturale existe în lume. Acționează foarte eficient în toate afecțiunile aparatului urinar, fiind extrem de puternic în asociere cu cimbrul și menta, cu care se combină foarte bine.

ACȚIUNI:

INTERN: Antigutos, antireumatic bun, antiseptic general puternic, antiseptic pulmonar mediu, antiseptic genito-urinar foarte puternic, antiseptic intestinal puternic, antispasmodic mediu-slab, bronhodilatator bun, diuretic foarte puternic, stimulent general mediu, antidiabetic mediu-slab, stimulent cerebral puternic, stomahic mediu.

EXTERN: antiseptic general mediu, antiastmatic puternic, antireumatic puternic, antiseptic respirator mediu-slab, antiseptic la nivelul pielii bun, bactericid mediu, bronhodilatator bun, fungicid slab, stimulent general mediu, tonic nervos bun, dinamizant mental (inhalarea acestui ulei volatil stimulează activitatea cerebrală).

INDICAȚII:

INTERN:

- **cistită, infecții ale aparatului urinar** - 2 picături de 4-5 ori pe zi, cu câte o linguriță de miere. Se administrează în cure de 10 zile, cu 3-4 zile pauză.
- **litiază urinară** (pentru mărunțirea calculilor) - 3 picături de ulei volatil de ienupăr se administrează pe o linguriță de pulbere din frunze de mesteacăn (*Betula pendula*), de 4 ori pe zi.
- **digestie lentă, infecții ale tubului digestiv, fermentații intestinale** - 3 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o bucățică de pâine.
- **diabet** - o picătură de 4 ori pe zi. Se aplică direct la nivelul limbii
- **anorexie** - o picătură înainte de mesele principale ale zilei. Se consumă cu puțină miere.
- **bronșită, gripă, tuse** - în fazele acute se administrează în prima zi câte 1-2 picături din 2 în 2 ore, iar în zilele următoare se continuă cu 3 picături de 4 ori pe zi. Se asociază foarte bine cu uleiul volatil de mentă și cel de brad sau pin.
- **astenie nervoasă** - 2-3 picături înainte de mesele principale ale zilei,

AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil fără încălzirea acestuia.

CONTRAINDICAȚII:

În uz intern, acest ulei volatil este contraindicat persoanelor care suferă de gastrită hiperacidă în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Fenicolul permite redobândirea și menținerea echilibrului sufletesc precum și a stării de siguranță. Favorizează apariția unei stări asemănătoare dragostei materne care hrănește și protejează în același timp. Favorizează apropierea afectivă și deschiderea între oameni, diminuarea sentimentului de singurătate și permite totodată trăirea actului amoroas într-un mod sublim.

ULEIUL VOLATIL DE IENUPĂR
- Juniperus communis -

Ienupărul este unul din cele mai bune diuretice, antiinfecțioase reno-urinare și antireumatice naturale existe în lume. Acționează foarte eficient în toate afecțiunile aparatului urinar, fiind extrem de puternic în asociere cu cimbrul și menta, cu care se combină foarte bine.

ACȚIUNI:

INTERN: Antigutos, antireumatic bun, antiseptic general puternic, antiseptic pulmonar mediu, antiseptic genito-urinar foarte puternic, antiseptic intestinal puternic, antispasmodic mediu-slab, bronhodilatator bun, diuretic foarte puternic, stimulent general mediu, antidiabetic mediu-slab, stimulent cerebral puternic, stomahic mediu.

EXTERN: antiseptic general mediu, antiastmatic puternic, antireumatic puternic, antiseptic respirator mediu-slab, antiseptic la nivelul pielii bun, bactericid mediu, bronhodilatator bun, fungicid slab, stimulent general mediu, tonic nervos bun, dinamizant mental (inhalarea acestui ulei volatil stimulează activitatea cerebrală).

INDICAȚII:

INTERN:

- **cistită, infecții ale aparatului urinar** - 2 picături de 4-5 ori pe zi, cu câte o linguriță de miere. Se administrează în cure de 10 zile, cu 3-4 zile pauză.
- **litiază urinară** (pentru mărunțirea calculilor) - 3 picături de ulei volatil de ienupăr se administrează pe o linguriță de pulbere din frunze de mesteacăn (*Betula pendula*), de 4 ori pe zi.
- **digestie lentă, infecții ale tubului digestiv, fermentații intestinale** - 3 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o bucățică de pâine.
- **diabet** - o picătură de 4 ori pe zi. Se aplică direct la nivelul limbii.
- **anorexie** - o picătură înainte de mesele principale ale zilei. Se consumă cu puțină miere.
- **bronșită, gripă, tuse** - în fazele acute se administrează în prima zi câte 1-2 picături din 2 în 2 ore, iar în zilele următoare se continuă cu 3 picături de 4 ori pe zi. Se asociază foarte bine cu uleiul volatil de mentă și cel de brad sau pin.
- **astenie nervoasă** - 2-3 picături înainte de mesele principale ale zilei.

consumate în amestec cu câte o linguriță de miere de albine.

- **stări astenice, depresii, timiditate, labilitate psihomentală** - se administrează câte o picătură de 4 ori pe zi, în cură de o lună.
- **reumatism, artrită** - 2-3 picături de 4 ori pe zi. Se administrează împreună cu o linguriță de miere.
- **epilepsie** - 2-3 picături de 4 ori pe zi. Se administrează într-o linguriță de miere.

Alte indicații: acest ulei volatil se folosește în uz intern ca adjuvant în cazurile de ciroză, hidropizie, în profilaxia bolilor contagioase, gută, menstre dureroase.

EXTERN:

- **prurit, dermatoze, eczeme** - se aplică pe zonele afectate o cantitate mică dintr-un amestec preparat din ulei de volatil de lenupăr (1 ml) cu tinctura de tătăneasa (50 ml). Pentru efecte mai puternice se adaugă ulei volatil de mentă.
- **tuse convulsivă** - inhalații, realizate de 2 ori pe zi.
- **epilepsie** - pulverizări în încăpere, se folosește zilnic, pentru mai multe săptămâni.
- **migrene** - pulverizări în încăpere.
- **stări astenice, timiditate, labilitate psihomentală** - aromatizări ale încăperii.
- **stări depresive** - se vor face aromatizări ale spațiului în care dormim, mai ales în perioada nopții.
- **reumatism** - se vor face băi cu ulei de lenupăr, de 2 ori pe săptămână. Se poate aplica și extern un unguent natural preparat cu ulei volatil de lenupăr.
- **adjuvant în leucoree, infecție gonococică (gonoree)** - 2 picături de ulei volatil se dizolvă în 10 ml de extract fluid obținut din tinctură de crețișoară sau coada racului. Întreaga cantitate se diluează cu 200 ml de apă și se fac spălături intravaginale. Se administrează zilnic, timp de minim 3 săptămâni.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 2-3 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere, pe pâine sau pe o pulbere din plante medicinale. Se administrează pe stomacul gol, cu minim 15 minute

înainte de a mânca.

EXTERN

INHALAȚIILE - se vor folosi 5 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5-10 minute fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

MASAJUL - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). În cazul uleiului de lenupăr cantitatea necesară este de 1 ml de ulei volatil la 10 ml de ulei gras.

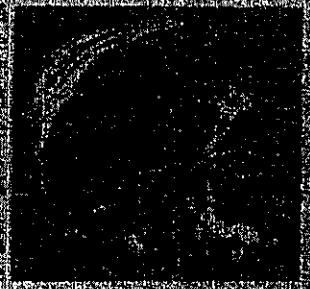
AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

BAIA TERAPEUTICĂ - în apa caldă de baie se vor pune 10-15 picături de ulei volatil pentru o cadă cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

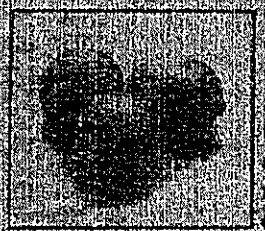
În uz intern, uleiurile volatile sunt contraindicate persoanelor care suferă de gastrită hiperacidă sau hipertensiune în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI



Uleiul volatil de lenupăr ne ajută să depășim stările de greutate, inerție, de nehotărâre sau depresie deoarece "aprinde" focul interior care „arde" astfel de stări neiaste, ne smulge din aceste fendințe inerțiale și ne deschide noi perspective. Acest ulei volatil îndeamnă la acțiune plină de entuziasm, curaj și impetuozitate. Amplifică forța interioară, încrederea în sine. Imprimă o stare de stabilitate emoțională.

ULEIUL VOLATIL DE LĂMÂIE
- Citrus limonum -



Firește că nici acest ulei nu se extrage din plante de la noi din țară. În schimb o frecțiune a uleiului de mărar sau de coriandru, limonenul are un miros practic identic și acțiuni terapeutice apropiate de cele ale uleiului volatil de lămâie. Cel mai adesea uleiul de lămâi din magazinele noastre este de fapt această *fracție* extrasă din plante autohtone. Cu precizarea că uleiul volatil natural de lămâie are acțiunea cea mai intensă în raport cu *fracțiile* sale, vă prezentăm acțiunile sale terapeutice.

ACȚIUNI:

INTERN: activator bun al leucocitozei, antiseptic general bun, antiseptic mediu al aparatului respirator, antiseptic intestinal mediu, antispastic mediu, carminativ mediu-slab, colagog mediu, coleretic mediu, stomalhic mediu, depurativ mediu, febrifug puternic, puternic tonic al vaselor de sânge, fluidifiant sanguin puternic, hipotensor puternic, stimulent puternic al memoriei, antimigrenos puternic, stimulent general bun, vermifug slab.

EXTERN: Antipruriginos bun, antiseptic puternic, bactericid puternic, febrifug bun, insecticid mediu-slab, stimulent general bun.

INDICAȚII:

INTERN:

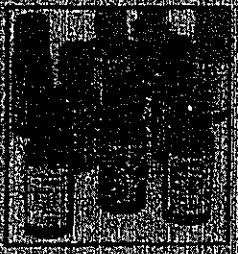
- **fleboză, varice, fragilitate capilară** - câte 2 picături, de 4 ori pe zi, se administrează în cură de 3 săptămâni, cu o săptămână pauză. Administrarea se face cel mai bine într-o linguriță cu pulbere din fructe de alun (*Corylus avellana*) sau pulbere de ghimpe (*Zanthium spinosum*).
- **arteriosclerează** - se administrează în mod similar indicațiilor de mai sus, cu precizarea că pulberea de plantă folosită în acest caz drept suport de administrare va fi cea din anghinare (*Cynara scolymus*).
- **hipertensiune** - se administrează numai câte o picătură, de 4 ori pe zi, în miere.
- **afecțiuni urinare (infecții colibacilozo, litiază)** - se administrează 2 picături de 4-5 ori pe zi, într-o linguriță de miere de albine.
- **meteorism, dispepsie** - câte 3 picături de ulei volatil înainte de fiecare masă. Se consumă într-o linguriță cu miere de albine.

- **congestie hepatică, diskinezie biliară și stază, insuficiență hepatică și pancreatică, ascită** - 3 picături de ulei volatil se administrează de 3 ori pe zi pe o linguriță de coajă de lămâie (partea albă) rasă.

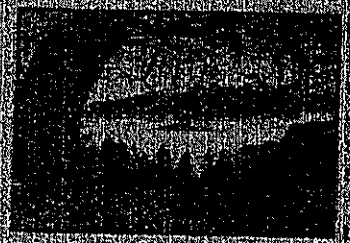
- **febre eruptive (adjuvant)** - 3-4 picături de ulei volatil se amestecă cu 1-2 lingurițe de miere și se administrează de 3 ori pe zi.
- **infecții intestinale** - 3 picături de ulei volatil se administrează de 3 ori pe zi pe o bucățică de pâine.
- **adjuvant în infecții pulmonare** - 2 picături de ulei volatil se administrează de 4 ori pe zi într-o linguriță cu miere de albine. Pentru efecte mai ample se pot adăuga și 1-2 picături de ulei volatil de mentă.
- **meteorism, spasme gastrice** - într-o jumătate de linguriță de ulei de ghee (unt clarificat) sau ulei de susan, măsline, floarea soarelui (obținute prin presare la rece) se adaugă o cantitate de 2-3 picături de ulei volatil de lămâie și se consumă astfel de 2 ori pe zi.
- **astenie nervoasă, stări de iritabilitate nervoasă** - câte două picături de 3-4 ori pe zi, administrate într-o linguriță cu miere (preferabil miere de tei în stările de iritabilitate accentuată) sau într-o jumătate de linguriță cu un clarificat (ghee). Se poate mânca după 30 de minute de la administrare.
- **astm bronșic, bronșită, gripă** - 2 picături de ulei volatil de lămâie și o picătură de ulei volatil de mentă se administrează de 4 ori pe zi într-o linguriță cu miere. Se va utiliza și extern sub formă de inhalații.
- **tuberculoză pulmonară și osoasă (adjuvant), tuse convulsivă și spastică** - 3 picături de 3 ori pe zi într-o linguriță de miere.
- **viermi intestinali** - se administrează 3-4 picături, dimineața și seara, într-o linguriță cu pulbere de lemnul domnului (*Artemisia abrotanum*).

EXTERN:

- **gripă, laringită, faringită, amigdalită, sinuzită** - inhalații cu 2-3 picături de ulei volatil, de 2 ori pe zi.
- **leucoree, prurit vulvar** - 1-2 picături de ulei volatil se amestecă cu un extract fluid (Sanovital, Cosmofarm) pe bază de evaporareh, tinctură de gălbenele (*Calendula officinalis*) sau de creițoare (*Alchemilla vulgaris*) și apă se diluează cu o cantitate adecvată de apă (pentru 10 ml de preparat se adaugă 200 ml de apă). Se fac spălături vaginale cu acest remediu în fiecare seară, timp de 3 săptămâni.



- **cefalee, migrene** - se utilizează un inhalant de



cate ori este necesar în gâtul se masează ușor tâmplele și fruntea cu 1-2 picături de ulei volatil.

- **aerosol** - aromatizări prin pulverizare sau cu ajutorul lămpii de aromoterapie în spațiul de lucru.

- **parțială** - uleiul de masaj preparat cu ulei volatil de lămâie se aplică pe membrele și zonele afectate de 2-3 ori pe zi, masând ușor.

- **remineralizantă** - se prepară un unguent natural cu ulei volatil de lămâie și se aplică pe articulațiile afectate de 2-3 ori pe zi. Se vor realiza ședințe de masaj terapeutic cald cu ulei de lămâie, o dată pe săptămână.

- **ușurări pentru (adjuvant)** - aromatizări prin pulverizare în cameră de dormit, seara, înainte de culcare.

- **alopecie** - la o linguriță de lăcrămioare (*Arctium lappa*) sau urzică (*Urtica dioica*) se adaugă 3 picături de ulei volatil de lămâie și se amestecă foarte bine. Preparatul se aplică la rădăcina părului și pe zonele afectate de alopecie cu ajutorul unei bucăți de vată înmuiată în acest preparat, de 2 ori pe zi.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 2-3 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere sau într-o linguriță cu pulbere dintr-o plantă medicinală.

EXTERN

INHALAȚIILE - se vor folosi 4-5 picături de ulei volatil la un pumn cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apa clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 2-5 minute, fără a atinge (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

MASAJUL - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măslине, susan, alune, migdale, avocado). În cazul uleiului de lămâie cantitatea necesară este de 2 ml de ulei volatil la 50 ml de ulei gras.

ÎNĂLȚĂNTUL - într-o alcă mică se introduce o bucată de vată care

va fi apoi îmbibată cu o cantitate adevărată din plantă sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și aburii căldicei necesari se inspiră profund pe fiecare nară vreme de 5 minute. După pierderea înălțământului scade, iară se va înălța din nou cu ulei volatil.

AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate folosi o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste) variantă cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

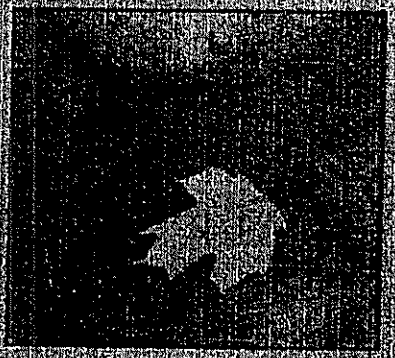
BAIA TERAPEUTICĂ - în apa caldă de baie se vor pune 30 picături de ulei volatil pentru o cadă cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

În uz intern, uleiurile volatile sunt contraindicate persoanelor care suferă de gastrită hiperacidă sau hipertensiune în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI:

Uleiul volatil de lămâi este un leac bun stimulent pentru persoanele care se confruntă cu stări de greutate, pasivitate, pesimism, sedentarism și inactivitate deoarece le conferă o stare de exuberanță și dinamism. Purifică și detensionează atmosfera, îndepărtează amintirile neplăcute și reorientează atenția asupra prezentului, creează o stare de bună caracterizată de luciditate și atenție mărită.



ULEIUL VOLATIL DE LAVANDĂ

- Lavandula angustifolia -

Este printre cele mai folosite uleiuri volatile la nivel mondial pentru aroma sa foarte rafinată și plăcută, intrând în foarte multe combinații de parfumuri, deodorante, șampoane de lux etc. În terapie este folosit mai ales pentru efectele sale de armonizare a psihicului, pentru combaterea parazitozelor de toate felurile, pentru combaterea dermatozelor, stimularea creșterii părului etc. Iată câteva din acțiunile și indicațiile sale cele mai importante.

ACȚIUNI:

INTERN: Analgezic bun, antimigrenos puternic, calmant puternic în doze reduse (în doze mari este excitant și în doze și mai mari euforizant), antiseptic general bun, antiseptic intestinal și respirator mediu-slab, antispastic puternic, bactericid mediu, carminativ mediu, colagog mediu-slab (planta întreagă este mai puternică), diuretic slab, febrifug mediu, fluidifiant al secrețiilor bronșice bun, hipotensor puternic, sedativ, vermifug bun, drenor limfatic mediu.

EXTERN: Calmant puternic, reglator puternic al activității nervoase, antiseptic bun al aparatului respirator, bactericid bun, antiseptic bun la nivelul pielii, fluidifiant mediu al secrețiilor bronhice, stimulează creșterea părului.

INDICAȚII:

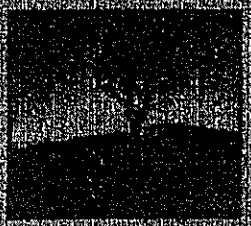
INTERN:

- **hipertensiune** - o picătură de ulei volatil se administrează direct pe limbă de 2-3 ori pe zi.
- **afecțiuni cardiace cu substrat nervos** - se administrează câte 2 picături de ulei volatil în amestec cu o linguriță de miere (este de preferat mierea de tei sau de salcâm), de 3-4 ori pe zi. Reduce rapid stările de nervozitate și neliniște. Se administrează în cure de 7 zile, cu 3 zile pauză.
- **melancolie, neurastenie, boli psihice (adjuvant)** - se administrează 2 picături într-o linguriță de ulei vegetal natural (din migdale, măsline sau floarea soarelui) de 3 ori pe zi, în cure de 2 săptămâni. Administrarea se va face zilnic la aceleași ore, în cure de 2-3 săptămâni.

- **stări de iritabilitate nervoasă** - se administrează o picătură de ulei într-o jumătate de linguriță de ghee (unt clarificat) de 2 ori pe zi.
- **insomnii** - în fiecare seară, cu 2 ore înainte de culcare se administrează 1-2 picături de ulei volatil de lavandă într-o cană cu lapte cald. Se amestecă foarte bine și se bea treptat. Nu se mai consumă nici un alt aliment înainte de culcare.
- **migrene** - 3 picături de ulei de lavandă se administrează într-o linguriță cu miere, de 3 ori pe zi.
- **afecțiuni ale căilor urinare** (diferite infecții, colibacilloză) - într-o linguriță cu pulbere din bace de ienupăr (*Juniperus communis*) sau frunze de mesteacăn (*Betula pendula*) se adaugă 3 picături de ulei volatil de lavandă și se consumă astfel de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Se fac cure de 2 săptămâni, cu o săptămână pauză.
- **oligurie** - se administrează câte 3 picături de ulei volatil într-o linguriță cu pulbere de coada calului (*Equisetum arvense*) sau ienupăr (*Juniperus communis*), de 4 ori pe zi.
- **astm bronșic, bronșită, gripă, spasme bronșice, tuse convulsivă și spastică** - 2 picături într-o linguriță cu miere de albine, de 4 ori pe zi. Pentru amplificarea efectelor se poate asocia la fiecare doză o picătură de ulei volatil de mentă (*Mentha piperita*) sau de cimbru (*Thymus vulgaris*).
- **boli de ficat, diskinezie hipotonă și atonă** - pe o bucățică de pâine se adaugă 2 picături de ulei volatil de lavandă. Se administrează de 2-3 ori pe zi.
- **meteorism** - 2 picături de ulei de lavandă se administrează într-o jumătate de linguriță de ghee (unt clarificat) de 2 ori pe zi.
- **febre eruptive** (adjuvant), **boli infecțioase** - într-o linguriță de tinctură din echinacea (*Echinacea purpurea*) sau brusture (*Arctium lappa*) se amestecă 2-3 picături de ulei volatil de lavandă. Această cantitate se diluează apoi într-un pahar cu apă și se administrează de 3 ori pe zi, timp de 3 săptămâni.
- **viermi intestinali** - se administrează 3-4 picături, dimineața și seara, într-o linguriță cu ulei de semințe de dovleac sau ulei de măsline obținute prin presare la rece.

EXTERN:

- **ulcerații ale gambelor, fistule, plăgi de diferite naturi** - într-o lingură de miere de albine se adaugă 8 picături de ulei volatil de lavandă și se amestecă foarte bine. Se aplică în strat gros pe zona afectată și se lasă astfel pentru un interval de minim 20 de minute după care se spală cu grijă zona bolnavă.



- **eczeme cronice, arsuri, cuperoză, acnee,**

acnee rozacee, unguentul natural obținut din ulei volatil de lavandă se aplică de 1 ori pe zi pe zonele afectate.

- alopecie - la o linguriță de uleiuri de brusture (*Arctium lappa*) sau urzică (*Urtica dioica*) se adaugă 3 picături de ulei volatil de lavandă și se amestecă foarte bine. Preparatul se aplică la rădăcina părului și pe zonele afectate de alopecie cu ajutorul unei bucăți de vată înmuiată în acest preparat de 2 ori pe zi.

- gâlpă, laringită, faringită, amigdalită, tuse - inhalații realizate dimineața și seara, cu o cantitate de 3-4 picături de ulei volatil la o cană cu apă fierbinte.

- astm - se folosește inhalantul ori de câte ori există tendința de apariție a crizelor de tuse și a senzațiilor de sufocare.

- migrene - se utilizează inhalantul de 4-5 ori pe zi sau de câte ori este necesar. În plus se masează ușor tâmplele și fruntea cu 1-2 picături de ulei volatil.

- nevroze, psihoze (adjuvant) - se vor realiza aromatizări ale spațiului în care se locuiește, atât dimineața cât și seara, înainte de culcare.

- stări de agitație și nervozitate, incapacitate de concentrare ca urmare a stresului, insomnii - băi terapeutice cu ulei volatil de lavandă, de 2 ori pe săptămână până la depășirea perioadei dificile. Se recomandă atenție, deoarece efectul profund relaxant al uleiului volatil poate genera alunecarea în cadă.

- leucoree - 1-2 picături de ulei volatil se amestecă cu un extract fluid obținut prin evaporarea tinctural de gălbenele și apoi se diluează cu o cantitate adecvată de apă (pentru 10 ml de preparat se adaugă 200 ml de apă). Se fac spălături vaginale cu acest preparat, de 2 ori pe zi.

- pediculoză (păduchi) - 8-10 picături de ulei de lavandă se aplică direct pe păr, după care se pune un fes, care se ține 8 ore. Se recomandă atenție, pentru ca uleiul să nu intre în contact direct cu pielea capului. Aplicația se face la 2 zile, vreme de 8-10 zile.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 2-3 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere, pe pâine sau pe o pulbere din plante medicinale. Se administrează pe stomacul gol, cu minim 15 minute înainte de a mânca.

EXTERN

- **INHALATUL** - se vor folosi 4-5 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 2-5 minute, ținând (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deosebit de recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

- **MASAJUL** - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). În cazul uleiului de lavandă cantitatea necesară este de 3 ml de ulei volatil pentru 100 ml de ulei gras.

- **INHALANTUL** - într-o sticlă închisă se introduce o bucată de vată care va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și atunci când este necesar se respiră profund pe fiecare nară vaporii emanați timp câteva minute. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

- **AROMATIZAREA** - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

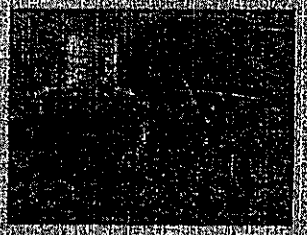
- **BAIA TERAPEUTICĂ** - în apa caldă de baie se vor pune 20-30 picături de ulei volatil în o cadă cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

Gastrită hiperacidă, hipertensiune în forme grave.

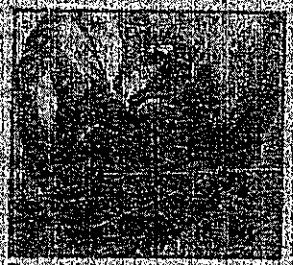
EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Uleiul de lavandă aduce în ființă o stare de pace interioară, echilibru emoțional, rectitudine. Trezește intuiția, conferă luciditate mentală, elimină stările depresive și gândurile chinuitoare, calmează și liniștește profund planul emoțional.



ULEIUL VOLATIL DE MENTĂ

- Mentha piperita, Mentha viridis -



Fără doar și poate este cel mai folosit ulei volatil din fitoterapie. De ce? În primul rând pentru că este un adevărat elixir pentru căile respiratorii, având efecte antiseptice, decongestive, expectorante, bronhodilatatoare și stimulente respiratorii puternice și foarte rapide. Aplicat extern sub forma unor preparate de masaj sau în băi este febrifug, calmant și relaxant foarte bun. Deasemenea, în preparatele de masaj este un remediu contra astmului, reumatismului sau a prurisului (mâncărimilor pielii) care nu dă greș. Remarcabile sunt și efectele sale antibiotice puternice, care sînt mult potențate de combinarea cu uleiuri eterice ale altor plante (în special cel de cimbru, ienupăr și brad). Este un remediu care ar trebui să nu lipsească din farmacia casei, iar pentru a vă convinge de acest lucru vom prezenta în continuare proprietățile și utilizările sale:

ACȚIUNI:

INTERN: antiseptic respirator puternic, antiseptic gastro-intestinal bun, antispastic bun, antitusiv mediu, bacteriostatic puternic, calmant psihic dpdv, expectorant bun, febrifug puternic, împiedică somnul, stimulent respirator foarte puternic, tonic nervos puternic, vasoconstrictor bun, vermifug slab.

EXTERN: antiseptic respirator foarte puternic, antiastmatic foarte puternic, antinevralgic bun (slăbește sau înlătură reflexul vomitiv), bronhodilatator puternic, relaxant-sedativ mediu, stimulent respirator foarte puternic (acționează direct la nivelul sistemului nervos central).

INDICAȚII:

INTERN:

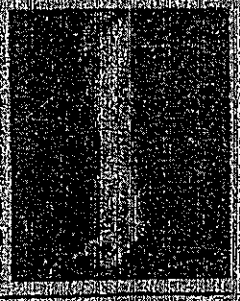
- **astm, bronșită cronică** - 2-3 picături în miere de 3, maxim 4 ori pe zi. Se asociază cu tratamentul extern.
- **gripă, guturai, tuse convulsivă, bronșită acută** - 3 picături de 4 ori pe zi. Se ia fiecare doză în amestec cu o lingurița de miere. Are efecte antiseptice, ușurează respirația, scade rapid febra.
- **infecții bacteriene (adjuvant)** - se combină uleiurile volatile de mentă (*Mentha piperita*), cimbru (*Thymus vulgaris*) și ienupăr (*Juniperus communis*) în proporții egale. Se iau 2-5 picături de 3 ori pe zi, de regulă pe stomacul gol. Acționează energic în infecțiile bronho-pulmonare, intestinale și urinare.
- **halenă (miros neplăcut al gurii)** - se ia o picătură de ulei volatil fără miere de 4-6 ori pe zi. Are efect de "mascare" a mirosului neplăcut pentru vindecarea halenei de proveniență digestivă se va face un tratament intern pe bază de pulberi de tătăură (*Centaurea umbellatum*), sunătoare (*Hipericum perforatum*), lemnul-domnului (*Artemisia abrotanum*) combinate în propoții egale - o linguriță de 4 ori pe zi.
- **dureri de cap (cefalee), migrenă (mai ales inestită de vomă)** - se iau 1-2 picături de ulei volatil de mentă de 3-4 ori pe zi.
- **stare de somnolență, incapacitate de concentrare** - se iau 2-3 picături de ulei de mentă.
- **aritmie cardiacă** - 2 ml de ulei se pun în 100 ml de tinctură de păducel (*Crataegus oxyacantha*) alcătuind un elixir cu efecte tonice de puternice în tratamentele de lungă durată. Se ia 1 linguriță de 3 ori pe zi. Durata unui tratament este de 3 luni.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant uleiul volatil de mentă are efecte foarte bune în următoarele afecțiuni: dismenoree (ciclu menstrual neregulat sau dureros), balonare, reumatism, sinuzită, spc, tremurături, paralizie, viermi intestinali (ascarizi, oxiuri), vărsături nervoase.

EXTERN:

- **senzație de vomă (greață) de diferite etiologii, rău de călătorie** - 4-5 picături de ulei volatil se picură pe o batistă din care se inhalează vreme de câteva minute.
- **dureri reumatice, nevralgie, mâncărimi ale pielii** - se fac fricțiuni pe locul afectat și pe zonele limitrofe cu un preparat obținut dintr-o linguriță de ulei de floarea soarelui în care se dizolvă 5-8 picături de ulei volatil de mentă.
- **tuse, bronșită și astm** - într-o linguriță dintr-un unguent obișnuit din comerț se pun 4-5 picături de ulei volatil și apoi se amestecă bine pentru omogenizare. Cu acest amestec se masează pieptul și întreaga cutie toracică, precum și gâtul. Pentru prevenirea crizelor de astm se picură 4-5 picături de ulei volatil pe o batistă din care se inhalează până trece pericolul criză.
- **guturai (răceală) și gripă în fază incipientă, infecții respiratorii în general aflate în fază incipientă** - se face o baie fierbinte urmând în apă la intervale de 5-10 minute, câte 20 de picături de ulei volatil de mentă.
- **gripa și simptomele asociate ei** (dureri musculare și articulare, vertij, dureri de cap, febră) - într-o linguriță dintr-un unguent obișnuit din



comer, se pun 4-5 picături de ulei volatil și apoi se amestecă bine pentru omogenizare. Cu acest amestec se masează întreg corpul, insistându-se pe zona pieptului, a gâtului și a cefei.

- **rinită acută și cronică, sinuzită cronicizată** - inhalație cu ulei volatil de mentă, eventual combinat în proporții egale cu ulei de cimbru (*Thymus vulgaris*).
- **dureri de cap** - se masează tâmple cu puțin ulei volatil de mentă.
- **oboseală, surmenaj intelectual** - se face o baie în care se adaugă 40-50 de picături de ulei volatil de mentă.
- **angoasă, insomnie, nervozitate** - se aromatizează camera de lucru și dormitorul cu ulei volatil de mentă.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN:

Administrarea orală este foarte delicată datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile, se iau de regulă 2 picături de 2-3 ori pe zi amestecate cu puțină miere sau cu pulbere de plante specifice afecțiunii tratate.

EXTERN

BAIE: se vor folosi 10-20 de picături la o cadă cu apă.

INHALAȚIE: se vor folosi 2 picături la un pahar cu apă. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop mai mare sau un cearceaf astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5-7 minute.

MASAJ: diluția va fi de 1% preferabil în ulei de măsline presat la rece, susan, migdale, alune, grâu germinat. Dacă nu avem posibilitatea de a obține aceste uleiuri putem folosi și ulei rafinat de floarea soarelui.

Pentru clătirea gurii se vor pune 2 picături de ulei volatil la o jumate de pahar cu apă.

PRECAUȚII:

Uleiul de mentă folosit intern nu va fi supradozat niciodată, existând riscul de a apărea efecte adverse foarte neplăcute: dureri de cap, tremurături, amețeală, stare de slăbiciune. În doză de 17 ml. administrată odată unui adult produce moartea prin asfixiere (paralizează centrul respirator din sistemul nervos central).

Uleiul de mentă este contraindicat pentru sugari, mai ales ca aplicare în zona capului.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Uleiul volatil de mentă are o acțiune foarte puternică asupra minții pe care o purifică și o rafinează. Îmbunătățește memoria, facilitează concentrarea, elimină gândurile negative și tensiunile interioare.

ULEIUL VOLATIL DE PORTOCALE

- Citrus aurantium -

La fel ca și în cazul uleiului volatil de lămâie sau eucalipt, acest ulei volatil se extrage cel mai adesea dintr-o fracție a uleiului de mărar, coriandru sau fenicul (care au un miros practic identic cu cel al uleiului natural de portocal). Această fracție o găsim adesea sub numele de „ulei volatil de portocal". Firește, efectele terapeutice ale acestei fracții sunt apropiate de cele ale portocalului, dar mai slab și categoric mai puțin complete. În continuare, vă prezentăm proprietățile uleiului volatil natural din portocal.

ACȚIUNI:

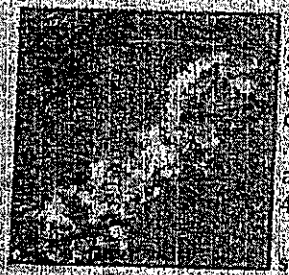
INTERN: antiseptic general mediu, antiseptic mediu-slab al aparatului respirator, antiseptic intestinal mediu-slab, antispasmodic bun, calmant bun, carminativ mediu, colagog mediu-slab, coleretic mediu-slab, digestiv mediu, stomahic mediu, febrifug mediu, antihemoragic mediu-slab, fluidifiant sanguin bun, sedativ bun, tonic muscular bun.

EXTERN: Antiseptic mediu, calmant puternic, reconfortant puternic, ușor hipnotic.

INDICAȚII:

INTERN:

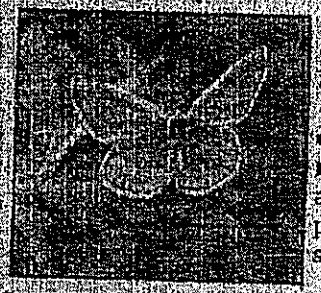
- **flebită, fragilitate capilară, tromboflebită** - 5 picături se administrează de 3 ori pe zi, într-o linguriță de coajă de lămâie sau grepfrut (partea albă) rasă.
- **stări de iritabilitate nervoasă, suprasolicitare nervoasă** - se folosesc 4-5 picături, împreună cu miere de albine, de 2-3 ori pe zi, timp de 1-2 săptămâni.
- **boli psihice (adjuvant) însoțite de stări de irascibilitate** - 3 picături de ulei de portocale, o picătură de ulei de lenupăr și o picătură de ulei de busuioc (*Ocimum basilicum*), se administrează de 2 ori pe zi, într-o linguriță cu miere.
- **astenie fizică și nervoasă** - 4 picături de ulei volatil de 3 ori pe zi, într-o linguriță de miere.
- **insomnie** - se folosește zilnic, cu 1-2 ore înainte de culcare. Se administrează 5-6 picături amestecate cu miere, lapte călduț sau gheț (unt clarifiat).



- **congestie hepatică, diskinezie hipotonă și atonă** - 3-4 picături de ulei volatil se administrează de 3 ori pe zi, într-o linguriță de coajă de lămâie sau grepfrut (partea albă) rasă.
- **dispepsie, spasme gastrice** - se administrează atunci când este necesar, câte 3-4 picături.
- **meteorism** - 2-3 picături de ulei de portocale se amestecă cu 1-2 picături de ulei de coriandru (*Coriandrum sativum*) sau fenicul (*Foeniculum vulgare*) și se administrează cu miere, de 2 ori pe zi.
- **afecțiuni febrile** - acest ulei se indică mai ales la începutul declanșării febrei. Timp de 2-3 zile se vor administra 5 picături dimineața, la prânz și seara. Se administrează amestecate într-o jumătate de linguriță de unt clarifiat sau cu miere.
- **hipertensiune** - 2-4 picături se administrează direct la nivelul limbii, de 2 ori pe zi, la aceleași ore, timp de 3 săptămâni. După o pauză de o săptămână se poate relua dacă este necesar.
- **hipermenoree** - 2-3 picături de ulei volatil se amestecă cu o linguriță de miere și cu o linguriță din pulbere de crețișoară (Alchemilla vulgaris) și se administrează astfel de 3 ori pe zi.

EXTERN:

- **frigiditate** (din cauze psihice) - aromatizările în camera în care locuiți au un foarte rapid efect de detensionare a minții și psihicului precum și un ușor efect afrodiziac. Pentru efecte foarte bune se va face zilnic (seara) un masaj blând pe întregul corp cu un unguent în care am adăugat câteva picături de ulei de portocale.
- **insomnie** - în insomniile persistente se recomandă de 2-3 ori pe săptămână băi calde în care se adaugă 20-30 picături de ulei volatil. Băile se fac seara, cu o oră înainte de culcare.
- **migrene** - aromatizări ale încăperii și aplicații cu ulei de masaj pe zona tâmplelor și cefei.



- **nevroze, stări de iritabilitate, oboseală nervoasă, stres** - aromatizări ale încăperii.
- **stări de încordare musculară, oboseală fizică accentuată, febră musculară** - masaj cu ulei gras în care am adăugat ulei volatil de portocale și câteva picături de ulei de mentă. Se aplică succesiv, de 2-3 ori, masând cu blândețe.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 4-5 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere sau într-o cană cu apă sau ceai.

EXTERN

INHALAȚIILE - se vor folosi 8-10 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5-10 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

MASAJUL - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). În cazul uleiului de portocal cantitatea necesară este de 2-3 ml de ulei volatil la 100 ml de ulei gras.

INHALANTUL - într-o sticlă mică se introduce o bucată de vată care va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și atunci când este necesar se inspiră profund pe fiecare nară vaporii emanați din sticluță. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

BAIA TERAPEUTICĂ - În apa caldă de baie se vor pune 20-40 picături de ulei volatil la o cadă cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

Gastrită hiperacidă, hipertensiune în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Uleiul de portocal determină apariția unui sentiment de seninătate interioară, de înțelegere și deschidere față de ceilalți. Elimină frica de evenimente neașteptate, calmează și liniștește mintea.

INDEX TERAPEUTIC

INDEX

A

abces alveolar 249, 353, 356
abcese 189
absenta poftei de mâncare 90
absenta sau întârzierea patologică a menstruației 194
accese de febră 156
accidente vasculare 234
acnee 20, 25, 37, 57, 62, 73, 142-143, 148, 178, 207, 212, 213, 221, 242, 247, 249, 285, 296, 314, 367
acnee juvenilă 218
acnee rozacee 57, 218, 368
adenofibrom uterin și mamar 215
adenom de prostată 159, 292, 303
adjuvanți în boala canceroasă 102, 197
adjuvanți în bolile de inimă 168
adjuvanți în cancer 129
adjuvanți în epilepsie 233
adjuvanți în herniaturile 115
adjuvanți în insuficiența renală 314
adjuvanți în intoxicațiile cu ciuperci și plante otrăvitoare 102
adjuvanți în paralizie 345
adjuvanți în paraplegie spastică 369
adjuvanți în toxiinfecțiile alimentare 157
adjuvanți în tratamentul bolii canceroase 82, 215
adjuvanți în tratamentul bolilor virale grave 94
adjuvanți în tratamentul fibromului 215
aerofagie 68, 109, 362
afecțiuni ale căilor respiratorii superioare și ale sinusurilor 125
afecțiuni ale căilor urinare 352, 367
afecțiuni ale gâtului 69, 197
afecțiuni ale pielii 148
afecțiuni ale pielii (adjuvanți) 212
afecțiuni ale pielii, datorate intoxicării lente a organismului 242
afecțiuni ale pielii greu vindecabile 259
afecțiuni ale splinei 310
afecțiuni ale tendoanelor și ligamentelor 94
afecțiuni cardiace cu substrat nervos 366
afecțiuni cronice ale căilor biliare 129
afecțiuni cronice ale pancreasului 110

INDEX

A

abces dentar 219, 353, 356
abcese 189
absenta poftei de mâncare 90
absenta sau întârzierea patologică a menstruației 194
acnee de febră 156
accidente vasculare 234
acnee 20, 25, 37, 57, 62, 73, 142-143, 148, 178, 207, 212, 218, 221, 242, 247, 249, 295, 296, 314, 367
acnee juvenilă 218
acnee rozacee 57, 218, 368
adenofibrom uterin și mamar 215
adenom de prostată 159, 292, 303
adjuvant în boala canceroasă 102, 197
adjuvant în bolile de inimă 168
adjuvant în cancer 129
adjuvant în epilepsie 233
adjuvant în hepatoree 115
adjuvant în insuficiența renală 319
adjuvant în intoxicațiile cu ciuperci și plante otrăvitoare 102
adjuvant în paralizie 345
adjuvant în paraplegie spastică 169
adjuvant în toxiinfecțiile alimentare 157
adjuvant în tratamentul bolii canceroase 62, 215
adjuvant în tratamentul bolilor virale grave 94
adjuvant în tratamentul fibromului 215
acrofagie 68, 109, 362
afecțiuni ale căilor respiratorii superioare și ale sinusurilor 126
afecțiuni ale căilor urinare 352, 367
afecțiuni ale gâtului 59, 197
afecțiuni ale pielii 148
afecțiuni ale pielii (adjuvant) 212
afecțiuni ale pielii, datorate intoxicării lente a organismului 242
afecțiuni ale pielii greu vindecabile 259
afecțiuni ale splinei 310
afecțiuni ale tendoanelor și ligamentelor 94
afecțiuni cardiace cu substrat nervos 386
afecțiuni cronice ale căilor biliare 179
afecțiuni cronice ale pancreasului 110

boli cardiace pe fond nervos 327
boli care apar pe fond de stres și nervozitate 328
boli de ficat 17, 37, 285, 367
boli de ficat în general 192
boli de gât 180
boli de inimă 283
boli de piele 20, 25, 37, 57, 73, 144, 163, 178, 183, 222, 250, 285, 314
boli de piele asociate cu constipația 73
boli de piele persistente 163
boli de piele rebele rezistente la alte forme de tratament 314
boli de rinichi și prostată 226
boli de splină 163, 226
boli de stomac care apar pe fond de stres 191
boli degenerative ale inimii 139
boli ganglionare 82
boli infecțioase 367
boli infecțioase însoțite de febră 303
boli nervoase 94
boli psihice (adjuvant) 366, 378
boli respiratorii cronice 217
boli venerice 31, 249
bronșită 27, 37, 41, 52, 81, 97, 99, 104, 109, 119, 135, 165, 188, 194, 206, 217, 277, 281, 285, 289, 291, 303, 306, 323, 344, 347, 350, 352, 355, 359, 363, 367, 370
bronșită acută 277, 370
bronșită acută și cronică 97
bronșită astmatiformă 217
bronșita cronică 277, 285, 291, 303, 306, 323, 348, 370
bronșită cronică și acută 119
bronșita tabagică 217
bronșite 45, 148, 179, 192, 197, 248, 319
bronșite cronice 179
bufeuri 139, 207, 214
bufeuri de căldură 207
bulimie 21

C

calculi biliari 110, 163, 310
calculi renali (mai ales cu urați) 114
cancer 21, 28, 38, 57, 74, 81, 97, 105, 133, 179
cancer al limbii 198, 248
cancer al limbii, al cavității bucale și al gâtului (adjuvant) 28, 283

cancer al pielii 242, 303, 28, 157, 164, 242, 248, 282, 310
cancer al splinei 242
cancer al tiroidei și paratiroidei 183
cancer de col uterin 128, 248, 256
cancer de os în fazele incipiente 257
cancer de sân 38, 257, 303
cancer gastric și intestinal 133
cancer genital 256, 258, 292
cancer de prostată 159, 292
cancer hepatic 242
cancer intestinal 242, 257
cancer la gât 257
cancer laringian, esofagian 248
cancer pancreatic 258
cancer pulmonar 257
cancer renal 242
cancer tiroidian 257
cancer de colon 248
candidoză 152, 164, 302, 310, 322, 324, 326
capacitate redusă de efort 68
carență de Calciu, Magneziu, Potasiu 47
carie dentară 57
catar bronșic 44, 163
cataractă 17-18, 144
cataruri cronice ale căilor respiratorii superioare 124
căderea părului 103
cefalee 363, 371
cefalee posttraumatică 28
celulită 62, 139, 143, 168, 180
cheratită 164, 310
chist ovarian 75, 258, 260, 266
chisturi 84, 219, 242
chlamidya 31, 249
cicatrici inestetice 28, 157, 197, 282, 319
ciclu menstrual abundent 229, 328
ciclu menstrual dureros 102, 194, 214, 229
circulație periferică deficitară 139
ciroză 21, 24, 47, 89, 94, 98, 159, 163, 309
ciroză în fază incipientă 89, 319
cistită 28, 38, 52, 57, 62, 68, 114, 116, 119, 125, 129, 148, 156, 160, 185, 192, 208, 226, 282, 285, 289, 292, 296, 303, 307, 344, 348, 359
cistită colibacilară 344

cistită cronică 295
cistită cu sângerări 62
cistită cu semnale de arsură pe uretră 58
cistită hemoragică 62
cistită recidivantă 295
colecistită 90, 142
colecistită diskinezică 101
colecistopatii 110
combustioză 352, 362, 367
colici 44, 64, 68, 72, 74, 85, 109, 352, 355
colici abdominale 74, 85, 109, 124, 193, 356
colici abdominale la copii și sugari 85, 124
colici renale 44, 64, 328
colici biliare 44, 101, 163, 310
colici gastrice 109, 328
colici intestinale 44, 72, 167
colită 13, 41, 47, 52, 79, 85, 94, 97, 119, 124, 148, 133
colită acută și cronică 303
colită de fermentație 13, 41, 52, 79, 119, 195, 328
colită de fermentație și de putrefacție 119, 157
colită de putrefacție 13, 47, 52
colon spastic 109
congestia ficatului 142, 168, 212, 363, 374
congestii ale uterului și organelor din micul bazin 258
conjunctivita 17, 58, 125, 148, 192
constipație 24, 68, 72, 85, 133, 144, 152, 163, 184, 205, 211, 218, 225, 241, 258
constipație acută 72
constipație asociată stresului 184
constipație atonă 24, 133, 163, 212, 310, 323
constipație cronică 72, 218, 258
constipație cronică și acută 314
constipație spastică 85
constipații ușoare 221
contracții spasmodice nervoase 229
contuzii 28, 110, 195, 281, 287
convalescență 47, 49, 57, 90-91, 102, 135, 191, 168, 187-188, 212
convulsii febrile 229
cosmetură 28, 44, 124, 135, 252
crapături ale mameloanelor 198
creșterea în volum a sânilor 300
creșterea părului 37, 119, 223, 277, 285, 290, 329

crize astmatice 194, 230, 235
crize astmatice care apar pe fond de stres 194
crize hepatice dureroase 142
crize nervoase 253
cuperoză 144, 206, 367

D

debilitate infantilă 180
deficiențe imunitare 218
deficiențe în asimilație 187
degerături 289
depresie 21, 29, 40, 44, 46, 54, 90, 94, 98, 135, 195, 206, 229, 253, 282, 328, 344, 361
depresie însoțită de anxietate 195
dereglări apetitului 21
dereglări endocrine 135
dermatită alergică 105
dermatită de contact 25, 37, 57, 285
dermatite 38
dermatoze 20, 81, 222, 314, 360
dermatoze rebele la alte forme de tratament 218, 256
descălcirea părului 38
dezechilibre endocrine 323
dezechilibre hormonale la pubertate 125, 143
dezintoxicare 217, 268
diabet 13, 25, 37, 47, 78, 94, 110, 135, 142, 159, 163, 179, 222, 285, 289, 353
diaree 13, 17, 52, 74, 79, 94, 105, 109, 115, 125, 129, 139, 148, 157, 163, 179, 184, 196, 215, 221, 225, 230, 244, 262, 309, 311, 315, 318, 323
diaree la nou-născuți 179
diaree rebelă 221
diareea tuberculoșilor 221
diferențe (adjuvant) 323
digestie dificilă 32, 52, 62, 85, 90, 133, 142, 179, 195, 211, 300, 323
digestie lentă 24, 68, 109, 278, 359
disfuncții ale glandelor cortico-suprarenale 300
disfuncții ale glandelor sudoripare 37
disfuncții ale gonadelor și a cortico-suprarenalelor la femei 289
disfuncții legate de ciclul menstrual 178
diskinezie biliară 24, 37, 52, 90, 101, 142, 144, 163, 179, 212, 310
diskinezie hipotonă și atonă 363, 367, 374
dismenoree 102, 110, 125, 129, 152, 174, 194, 214, 283, 299, 299
dismenoree ca urmare a stărilor de tensiune psihică intensă 152

dispepsie 20, 37, 41, 52, 62, 68, 86, 90, 100, 110, 142, 152, 350, 352, 355, 362, 374
dispepsie dureră 179
dispepsie cu constipație 152
dispepsie pe fond de nervozitate 41
distonie neurovegetativă 135, 195
distrofie a miocardului 79
disurie 86, 226
dizenterie 94, 135, 189, 196, 221, 225, 295, 318, 323
dureri 174, 208, 242
dureri abdominale 350, 352, 355
dureri abdominale la copil 68
dureri acute de picioare 226
dureri articulare 119
dureri de cap 17, 41, 52, 73, 109, 124, 135, 156, 168, 174, 192, 207, 354, 371
dureri de cap care apar pe fond nervos 41, 52, 229
dureri de cap ce apar pe fondul oboselii oculare 17
dureri de cap post-traumatice 282
dureri de dinți 79, 102
dureri de gât 155, 198, 277, 280, 303, 306, 320
dureri de ochi 125
dureri de stomac 109
dureri de stomac pe fond nervos 109
dureri menstruale puternice 328
dureri musculare 45, 95, 110, 278
dureri musculare (asociate răcelilor) 202
dureri premenstruale 248
dureri reumatice 52, 89, 169, 192, 351, 371
dureri uterine 192

E

eczeme alergice 73, 105
eczeme infecțioase și alergice greu vindecabile 82, 296
eczeme 17, 25, 37, 53, 59, 73, 82, 143, 180, 212, 223, 264, 310, 367
eczeme cronice 367
eczeme cu descuamare 37, 285
eczeme de etiologie hormonală 289
eczeme infecțioase 53, 57, 82, 304, 307
edeme 17, 57, 62, 94, 119
edeme cardiorenale 57, 62, 295
edeme de cauză alergică 119
edeme din cauze renale sau cardiace 94
edeme pe pleoape 17
eforturi mare sau prelungite 105, 187
eforturi făcute la temperaturi scăzute 105
ejaculare precoce 160, 174, 229
emboli 191
endocardită 62
enterită 13, 52, 94, 109, 130, 148, 157, 159, 184, 215, 295, 303, 318
enterită cu diaree 196, 318
enterite muco-membranoase 222
enterocolită 13, 52, 62, 86, 119, 194, 323
entorse 28, 45, 168, 197, 319
enurezis 44
epidemii gripale 323
epididimită 125
epilepsie 27, 64, 97, 99, 135, 184, 228, 238, 344, 360
epistaxis 56, 62, 147
epistaxis severe 57, 63
epuizare fizică și nervoasă 21
epuizare nervoasă 102
eruptii cutanate 184, 208
eruptii cutanate care provoacă mâncărimi sau supurații 125
esofagită 119
exces de uree în sânge 14
extremități (mâini, picioare) reci 105

F

faringită 27, 81, 97, 125, 147, 198, 248, 277, 280, 303, 306, 319, 353, 356, 363, 368
faringo-amigdalită 303
febră dificilă 52, 303, 323, 348
febră 47, 68, 104, 115, 135, 152, 156, 160, 173, 195, 212, 250, 252, 348, 352, 371, 374
febră intermitentă 135, 163, 170, 179, 212, 250
febră mare 69
febră musculară 374
febre eruptive 363, 367
fermentație intestinală 348, 359
fibroadenom 242
fibrom 164, 242, 258, 260, 310
fiere lenevă 23
fistule 367
fisuri anale 14, 157, 166, 247, 249

flebită 362, 373
fracturi 27, 56, 197, 281, 319
fracturi (în perioada de consolidare de după îndepărtarea bandajului ghipsat) 319
fragilitate capilară 14, 98, 362, 373
frigiditate 32, 41, 129, 356, 374
frisoane 124
fumat (pentru diminuarea dorinței de a fuma) 135
furuncule 45
furunculoză 37, 52, 148, 189, 218, 285, 308

G

gangrenă 82, 102
gastrită 41, 57, 61, 79, 86, 97, 111, 123, 133, 136, 142, 144, 191, 195, 215, 278, 290, 327
gastrită hiperacidă 41, 57, 61, 79, 97, 123, 134, 136, 191, 195
gastrită hiperacidă la persoanele ce trăiesc stări psihice nocive și chinuitoare 41
gastrită hiperacidă pe fond de stres 195
gastrită hipoacidă 142, 152
gaze intestinale 52, 97-98
giardia 72, 303, 348
gingivită 180, 223, 353, 356
gonoree 31
greturi în timpul sarcinii 124
gripă 27, 37, 41, 52, 68, 81, 90, 97, 104, 109, 119, 135, 152, 155, 173, 179, 188, 212, 277, 280, 285, 303, 344, 348, 350, 355, 359, 363, 367, 371
gripă în fază incipientă 277, 303, 348, 352, 371
gută 14, 17, 45, 57, 74, 94, 115, 119, 130, 143, 156, 163, 173, 197, 207, 218, 222, 226, 231, 242, 296, 314, 324
gută în fază acută și subacută 242
gutural 27, 37, 41, 44, 52, 81, 104, 109, 119, 155, 173, 207, 212, 277, 281, 285, 289, 303, 324, 348, 370

H

halenă 109, 371
hematoame 198, 320
hematurie 115
hemiplegie 169
hemoptizie 62, 196, 222, 225, 318
hemoragie conjunctivală 18

hemoragie oculară 18
hemoragii 56, 62, 147, 215
hemoragii nazale 222
hemoragii ușoare 196, 318
hemoragii uterine 129, 147, 222, 235
hemoragii uterine la persoane foarte devitalizate 147
hemoroizi 13, 56, 58, 62, 73, 86, 134, 139, 143, 152, 157, 175, 198, 215, 218, 222, 225, 247, 323, 325
hemoroizi sângerânzi 13, 56, 62
hepatită 17, 24-25, 47, 73, 82, 89-90, 94, 102, 105, 142, 159, 163, 179, 192, 212, 218, 248, 303
hepatită acută 89
hepatită cronică evolutivă 159
hepatită virală A, B și C – 24, 47, 105, 163, 248, 309, 319
hepatită virală A, B, C, D – 82, 303
hernie 90, 184, 197
herpes 38, 82, 94, 98, 110, 130, 247, 249
hidropizie 17, 168, 189, 226
hiper și hipotiroidie 183
hipercolesterolemie 147
hiperemotivitate 44
hiperexcitabilitate 44, 98, 174
hiperexcitabilitate nervoasă 174
hiperexcitabilitate sexuală 229, 328
hipermenoree 214, 225, 229, 374
hipermetropie 18
hipertensiune 25, 28, 37, 44, 57, 62, 98, 139, 142-143, 147, 160, 194, 214, 230, 234, 278, 282, 293, 303, 323, 325, 327, 346, 349, 361, 365, 369, 374
hipertensiune arterială 98, 139, 194, 234, 323, 325
hipertensiune asociată cu valori mărite ale colesterolului 25
hipertensiune cu aspecte clinice ateroscleroticе 44
hipertiroidie 44, 293
hipertrofie de prostată 161, 226
hiperuricemie 14
hipocalcemie 90
hipomagnezie 90
hipometabolism 135
hipoplazie mamară 86
hiposecreție gastrică 134
hipotensiune 44, 54, 214, 278, 348
hirsutism 300

HIV (adjuvant) 94
holeră (adjuvant) 293

I

icter 24, 130, 142, 148, 163, 168, 192, 309
impotență hormonală și vasculară 31, 289
impotență sexuală 41, 52, 129, 188
inapetență 52, 102, 105, 133, 142, 179
inapetență în perioada de convalescență 52
incapacitate de concentrare 368, 371
indigestie 20, 68, 109, 134, 167-168
indigestie la persoane nervoase 207
indigestii frecvente 211
infecție gonococică (gonoree) 360
infecție urinară și renală 183
infecții ale aparatului urinar 359
infecții ale tubului digestiv 345, 350, 359
infecții bacteriene (adjuvant) 119, 370
infecții bucale 79
infecții bucale cu candida 324
infecții cronicizate la nivelul pielii 164, 310
infecții cu infrabacterii 57
infecții cu protozoarul Giardia lamblia 101, 152
infecții cu stafilococ auriu 57, 82
infecții cu streptococ hemolitic 57
infecții gastro-intestinale 109
infecții genitale 184, 310
infecții grave 249
infecții intestinale 119, 212, 348, 363
infecții la nivelul gâtului 197
infecții pulmonare 197, 319, 363
infecții renale 13, 17, 25, 41, 52, 148, 156
infecții renale și urinare 13, 86, 303
infecții renale și urinare în fază acută 41
infecții respiratorii 81, 104
infecții respiratorii în general aflate în fază incipientă 371
infecții tremante 73
infecții urinare repetate 96, 114, 350
infecții virale 97, 247, 249
infecții virale la nivelul intestinului și al tubului digestiv în ansamblu 303
inflamații 15, 58, 86, 125, 152

inflamații ale aparatului digestiv 234
inflamații ale colonului 268
inflamații ale ganglionilor limfatici 82, 189
inflamații ale intestinului 129
inflamații ale mucoaselor 124-125
inflamații ale tubului digestiv 179, 191
inflamații cronice ale aparatului digestiv 152
inflamații cronice ale ochilor 163
inflamații dureroase cronice ale veziculi biliare 168
inflamații oculare 58, 86, 192
inflamațiile de diverse etiologii 124
insomnie 28, 44, 64, 102, 109, 125, 135, 163, 168, 174, 184, 192, 206, 226, 229, 282, 300, 310, 327, 367, 372
insomnie la persoanele apăsate de gânduri "negre" sau obsesive 229
insuficiența dezvoltare a sânilor 86
insuficiența renală 289
insuficiența a splinei 62
insuficiență cardiacă compensată 215
insuficiență coronariană 28, 282
insuficiență galactogenă 86
insuficiență hepatică 62, 142
insuficiența hepatică și pancreatică 363
insuficiență pancreatică 86
insuficiență renală 25, 32, 218
intervenții chirurgicale 197, 318
intoxicații (adjuvant) 24, 68, 86, 152, 183, 218, 295, 345
intoxicații intestinale putride 68
intoxicațiile cu ciuperci și plante otrăvitoare 102
iradiere 129
iradiere cu raze X, alfa, beta, gama 125, 129
iritabilitate 125, 363, 367, 373
iritabilitate premenstruală 125
iritare cutanată 110
iritații ale colonului 148
iritații ale gâtului 179
iritații gastrice provocate de folosirea în exces a unor medicamente agresive 124
iritații oculare 130, 148
ischemie cardiacă 25, 105, 139, 174, 194, 283
isterie 21, 28, 64, 90, 97-98, 134-135, 163, 184, 207, 229, 234, 282, 310
îmbătrânire prematură 32
încheieturi umflate sau dureroase 324

încordare musculară 374
îngrăsare 73, 207, 295, 301, 313
îngrijirea părului 126
îngrijirea tenului 126
întărirea gingiilor 135
întăriturî ale pielii 310
întinderi musculare 28
întreținerea părului 18
întreținerea tenului 97, 144
înțepături de insecte 53, 148, 290, 324

L

labilitate psihomentală 345, 351, 360
lactație insuficientă 68, 356
laringită 81, 97, 119, 179, 289, 303, 353, 356, 363, 368
laringite 147, 248
lentoare mentală 152
leucemie 71, 48, 82, 234, 242, 245
leucoree 130, 139, 180, 215, 225, 235, 360, 363, 368
leziuni ale ficatului 24
leziuni ano-rectale 63
leziuni canceroase 57
lichen 223
limfom malign Hodgkin 242
lipomatoză 163
lipsa de coordonare a ideilor 69
lipsa patologică a poftei de mâncare 69
litiază 359, 362
litiază biliară 110, 293
litiază renală 292, 307, 324
litiază renală și urinară 118
litiază urinară (pentru mărunțirea calculilor) 359
locuri dureroase în gută 226
luxații 27, 197, 281, 319

M

malarie (adjuvant) 90, 212
mâncărimi ale pielii 371
mâncărimi puternice 67
manii 40
mastoză 82
mătreață 223
melancolie 90, 135, 366
melancolie la persoane supraponderate 90
meningită (adjuvant) 303
meningo-encefalita (adjuvant) 94
menopauză 86, 179, 300, 303, 327
menopauză prematură 32, 86, 300
menstruații abundente 222
menstruații dureroase 62, 125, 357
menstruații neregulate 178
menținerea sănătății 157
menținerea tinereții 21, 41
menținerea tinereții și tonusului pielii 21
meteorism 211, 352, 355, 363, 367, 374
metrite 192
metroanexită 32, 192
metroragii 196, 318
micoză 53
micoză (infecție cu ciuperci parazite) vaginală 53
micoză pulmonară 347
migrenă 41, 73, 102, 109, 135, 371
migrene 110, 124, 135, 168, 192, 207, 229, 345, 353, 357, 360, 363, 367-368, 374
migrene care apar pe fond de nervozitate și stres 135
miopie 18
miros urât al picioarelor 57
mușcături sau înțepături de insecte 290

N

nefrită 28, 38, 57, 62, 95, 129, 160, 282, 285, 289, 292, 296, 303, 307, 348
negi 164, 304, 310, 324
neliniște 163, 310
nervozitate 41, 54-55, 109, 124, 135, 168, 184, 192, 328, 366, 368, 372
nervozitate la copii și adolescenți 139
nervozitate sau somn agitat la sugari și copii mici 207
neurastenie 179, 188, 345, 348, 356, 366
nevi pigmentari 320
nevralgii 45, 95, 111, 125, 133, 135, 192, 197, 212, 230, 259, 278, 307, 319, 324, 371
nevroză cardiacă 214-215
nevroze 21, 28, 40, 44, 94, 134, 139, 188, 214, 234, 282, 327, 364, 368, 374
nevroze anxioase 98

nevroze cardiovasculare 44
nevroze de diverse etiologii 229
nevroze vegetative Maranon-Greene 44
nimfomanie 229
noduli tiroidieni 183

O

obezitate 47, 86, 93, 139, 142, 180, 206, 258, 295, 313
obezitate pe fond de dezechilibru glandular 143
oboseală 345, 348, 356, 372, 374
oboseală fizică accentuată 374
oboseală mentală 110
oboseală nervoasă 69, 374
oboseală oculară 130
oboseală psihică şi fizică 152
oligurie 367
oprirea lactaţiei 175, 180
osteomielită 243
osteoporoză 56, 86
oxiurază 14, 52, 153, 212, 307, 323, 348, 371

P

palpitaţii cardiace 28, 138, 168, 207, 230, 282, 323
pancreatită 143, 222
papulonatoză 164, 249, 310
paradontoză 135, 180, 198, 320, 324
parafizie (adjuvant) 110, 344, 353, 364, 371
paranoia (adjuvant) 133, 135
paraziţi intestinali 52, 323, 348
pareze 28, 282
pavor nocturn la copii 44
pediculoză 349, 353, 368
pentru înroşirea dinţilor şi a gurii 53
pericardită 62
pete şi iritaţii ale pielii 126
pielite 114, 119, 295, 307
pielonefrite 28, 62, 119, 160, 282, 295, 348, 289
plăgi 45, 53, 57, 82, 119, 153, 324, 367
plăgi canceroase 197
plăgi greu vindecabile 249
plăgi infectate 324

plăgi purulente 82, 153
plăgi supurânde 82
pleoape inflamate 208
pletoră 207
pleurezie 62
pneumonie 62, 81, 99, 104, 347
poliartrită reumatoidă 173
pori dilataţi 110
predispoziţie la răceli şi gripă 218
predispoziţie la viroze 234
predispoziţie spre infarct (adjuvant) 174
pregătirea naşterii 180
prevenirea îmbătrânirii premature 41
profilaxia bolii canceroase 82
prolaps şi atrofie uterină 195
prolaps uterin 195
prolapsul colonului 86
prostatită 159, 289, 292, 303, 345
prurit 57, 110, 126, 345, 360, 363
prurit vulvar 126, 363
psihoze 21, 135, 368
psoriazis 20, 25, 37, 73, 163, 207, 218, 222, 242, 247, 259, 286, 296, 311
pubertate precoce 47
pubertate prematură 229
puseu eritematos 57

R

ragade mamare 320
râie 53
răceli 38, 47, 179, 222, 278, 280, 285
răguşeală 52, 87, 135, 324
răni 28, 32, 48, 52, 69, 82, 98, 102, 119, 165, 184, 189, 195, 197, 212, 233, 226, 242, 247, 249, 264, 281, 301, 302, 311, 319
răni care apar la persoanele imobilizate la pat 28, 282
răni care nu se închid 28, 62, 242, 282
răni cu risc mare de infectare 82
răni deschise 304, 307, 311
răni purulente 32, 189
răni ulcerate 48, 102
rău de călătorie 109, 371
reacţii alergice 54, 70, 124
reţenţia apei în ţesuturi 289, 295, 307

retenții de urină 38, 57, 192, 222, 285
reumatism 14, 17, 37, 45, 52, 57, 73, 75, 81-82, 93-95, 102, 110, 115, 119, 135, 143, 155, 163, 168, 173, 175, 179, 183, 194, 206, 218, 222, 230, 241, 255, 259, 278, 285, 289, 295, 307, 314, 324, 348, 353, 360, 364, 371
reumatism degenerativ 218, 242, 289, 314
reumatism infecțios 82
revenirea din cure alimentare terapeutice drastice 48
revitalizare 157
rezistență scăzută la infecții 222
riduri 208
rinită 41, 62, 372
rinită alergică 217
rino-sinuzită 62, 218

S

salivație excesivă 179
sângerări ale gingiei 180
sângerări menstruale abundente 56, 214, 225
sâni flasci 215
scabie 324
scăderea imunității 234
schizofrenie-sindrom discordant 135
sciatică 188, 212, 230, 235, 259, 278
sclerodermie 20, 222, 242, 296, 314
scleroză în plăci 94
scleroză coronariană la persoanele în vârstă 139
scleroză în plăci 21, 32, 105, 218
scrofuloză 212, 225
seboree 37, 285
sechele după iradiere 129
sechele post-hepatice 24, 73, 105
semipareze 282
semi-pareze 28
senilitate 168
sensibilitate alergică foarte mare 68
sensibilitate la frig 278
sensibilitate la frig și la extreme termice în general 47-48
sensibilitate la infecții 47
senzație de vomă 152, 371
sifilis (adjuvant) 31
sindrom azotemic cronic 119

sindrom de malabsorbție 90
sindrom entero-renal 62, 94, 295
sindrom neurodistonic la tuberculoși 44
sindrom premenstrual 174
adjuvant în sindromul discordant 90
sinuzită 62, 110, 125, 135, 353, 363, 371-372
slăbiciune 168, 187
slăbiciune generală 323
slăbiciune musculară 187
slăbirea memoriei 168
somnolență 371
spalină nocturnă 28
spasme 45, 62, 69, 90, 124, 163, 229
spasme bronșice 352, 356, 367
spasme gastrice 344, 350, 352, 355, 363, 374
spasme intestinale 124, 344
spasme uterine 62, 229
spondilită 175
stare de confuzie și disipare mentală 21
stare de nervozitate 124, 179
stare toxică a sângelui 148
stări anxioase 44
stări astenice 345, 351, 360
stări de agitație și nervozitate 368
stări de angoasă 94
stări de apatie la copii 69
stări de excitație și nervozitate 174, 229
stări de oboseală 126
stări de oboseală cronică foarte accentuată 168
stări de oboseală și epuizare psihică și nervoasă 32, 357
stări de slăbiciune după boli și operații grave 168
stări de slăbiciune generală 212
stări de șoc ca urmare a unor traumatisme fizice sau emoționale 28
stări depresive 168, 345, 360
stări dispeptice 125
stări febrile 44, 90
stări gripale 207
stări inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice 124
stări iritative ale intestinului gros 126
sterilitate 31, 47, 129, 179, 188, 221, 223, 235, 248, 289, 299
sterilitate (atât la femei câte și la bărbați) 188, 221, 223
sterilitate feminină 32, 47, 129

sterilitate masculină 31, 47, 129
sterilitate secundară 179
stomatită 102, 148, 175, 198, 320
stres 125, 374
subponderalitate 187, 192
sudorație excesivă la femei 289
sughiț 109, 230, 234
suprasolicitare nervoasă 373
surditate 134
surmenaj 41, 133, 139, 162, 168, 179, 187, 207
surmenaj fizic 187
surmenaj fizic și cerebral 168
surmenaj intelectual 133, 152, 207, 372
surmenaj la bătrâni 139
șoc psihic 110, 134

T

tabagism 217
tahicardie 323
tăieturi 249
ten cu pori, seboreic 21
ten gras 110
ten iritabil 86, 198
ten iritabil, cu pete, ofilit 198
terile 52, 323
tensiune arterială oscilantă 139
ticuri 229
timidități 345, 351, 360
torticolis 169
trahеită 81, 97, 99, 277, 303, 306
transpirația neplăcută a mâinilor și a subsuorilor 179
transpirație abundentă și neplăcută la nivelul picioarelor și palmelor 98
transpirații nocturne 179
traumatism cranio-cerebral 28, 282
tremurături 29, 110, 153
tremurături de diverse etiologii 230
trihomonaz 164, 249, 310
tromboflebită 174, 191, 198, 320, 373
tromboză 105, 174, 198, 207, 288, 320
tuberculoză cutanată 218
tuberculoză 52, 57, 109, 188
tuberculoză osoasă 57
tuberculoză pulmonară 347, 363
tulburări biliare 97
tulburări circulatorii 52
tulburări congestive la menopauză 139
tulburări de apetit 105
tulburări de asimilație 69
tulburări de auz 134
tulburări de circulație periferică 105
tulburări de creștere 47, 105
tulburări de creștere la copii 47
tulburări de dinamică sexuală 345, 351, 356
tulburări de imunitate datorate bătrâneții 234
tulburări de memorie 133, 152
tulburări de menopauză 178, 184, 192, 194, 214, 223, 229, 234, 303, 329
tulburări de ritm cardiac 138, 327
tulburări glandulare 47
tulburări hormonale care apar în urma tratamentului cu anticoncepționale, corticoizi etc. 314
tulburări hormonale la pubertate 229
tulburări imunitare 47
tulburări menstruale 125
tulburări nervoase la copii 48
tulburări psihice (adjuvant) 364
tulburări psihice diverse, în special atunci când sunt asociate cu constipația 315
tulburări specifice menopauzei 207
tumefierea dureroasă a sânilor înainte de ciclu 62
tumori 300, 320
tumori benigne 38, 82, 129, 155, 218, 242, 247, 255
tumori cerebrale 256
tumori exteriorizate 197
tumori glandulare 226
tumori oculare 256
tumorile exteriorizate 157, 164
turbare 293
tuse 30, 41, 44, 52, 57, 62, 94, 100, 135, 147, 155, 163, 168, 188, 197, 206, 222, 226, 230, 233, 277, 289, 291, 303, 306, 319, 323, 345, 348, 350, 356, 359, 363, 367, 370
tuse chinuioasă 277, 303
tuse convulsivă 44, 52, 109, 168, 206, 222, 233, 277, 303, 323, 345, 348, 351, 350, 356, 360, 363, 367, 370

tuse cronică 188
tuse iritativă 277, 289, 319
tuse nervoasă 230
tuse seacă de diferite etiologii 197
tuse spasmodică 163
tuse uscată 206, 277, 303

U

ulcer 44, 57, 61, 79, 98, 124, 138, 148, 164, 198, 226, 242
ulcer duodenal 61, 79, 146
ulcer gastric 57, 61, 79, 134, 148, 156, 196
ulcer gastric și duodenal 44, 134, 160, 191, 215, 319
ulcer în fază incipientă 124
ulcer varicos 98
ulcerații ale gambelor 45, 48, 57, 62, 198, 242, 367, 370
ulcerații cronice ale colților 164
ulcerații tegumentare 249
ulcere ale pielii 62
ulcere ale pielii produse de infecții cu fungi 57
ulcere rebele 198
ulcere vechi, atone, ale pielii 164, 310
ulcer 192
umflarea gleznelor 168
umflături 168, 208, 226
umflături articulare 168
umflături cauzate de traumatisme 208
ureme 143, 222
uretrită 114-115
uretrită blenoragică 160
urticarie 88, 110, 124, 143, 223

V

vaginite atrofice 152
Valori crescute ale colesterolului 25, 119, 163, 168
vaneturi 283
varice 62, 73, 139, 140-144, 180, 191, 218, 223, 226, 323, 362
Varsatun cu substrat nervos 355
vergeturi 58
vertij (amețeli) 207
viermi intestinali 69, 72, 86, 110, 151, 351, 353, 356, 365, 367, 371
viroză pulmonară 27-28, 231

vise umede 174
vomă 41, 68, 98, 105, 109, 135-136, 152, 167, 192
vărsături de vomă la copii 105

Z

zona Zoster 148, 249

CUPRINS

DE CE PLANTE MIRACULOASE? 7

CAPITOLUL I - PLANTELE MEDICINALE

AFINUL 13
ALBĂSTRELELE 17
ANGELICA 20
ANGHINAREA 24
ARNICA 27
BRÂNCA URSULUI 31
BRUSTURELE 37
BUSUIOCUL 40
CAPTALAN 43
CĂTINA 47
CIMBRU 51
COADA CALULUI 56
COADA SORICELULUI 61
CORIANDRU 67
CRUȘINUL 72
DUDUU 78
ECHINACEA 81
FENICULUL 85
GENȚIANA 89
IENUPĂRUL 93
ISOPUL 97
LEMNUL DOMNULUI 101
MĂCEȘUL 104
MENTA 108
MERIȘORUL 114
MEȘTEACĂNUL 118
MUȘETELUL 123
NĂPRAZNICUL 128
OBLIGEANA 133
PĂDUCELUL 138
PĂPĂDIA 142
PĂTLĂGINA 147
PELINUL 151
MUGURI DE PLOP NEGRU 155
PUFULIȚA CU FLORI MICI 159
ROSTOPASCA 162

ROZMARINUL 167
SALCIA 173
SALVIA 178
SÂNZIENE GĂLBENE 183
SCHINDILĂ 187
SULFINĂ 191
TĂLPA GÂȘTEI 194
TĂTĂNEASĂ 196
TEIUL 206
TINTAURĂ 211
TRAISTA CIOBANIULUI 214
TREI FRAȚI PĂTAȚI 217
URZICĂ 221
URZICĂ MOARTĂ ALBĂ 225
VALERIANĂ 228
VASC 233

PLANTE TOXICE FOLOSITE ÎN TERAPIA NATURALĂ 239

BRÂNDUȘĂ DE TOAMNĂ 241
MĂRUL LUPULUI 247
SPÂNZIU 255

CAPITOLUL II - 12 TINCTURI CU EFECTE VINDECĂTOARE

ELEMENTE INTRODUCTIVE 273
TINCTURA DE ARDEI IUTE 277
TINCTURĂ DE ARNICĂ 281
TINCTURA DE BRUSTURE 285
TINCTURA DE CEAPĂ 288
TINCTURA DE GHIMPE 292
TINCTURA DE IENUPĂR 296
TINCTURĂ DE MĂRĂR 299
TINCTURA DE PROPOLIS 302
TINCTURA DE RĂȘINĂ DE PIN 306
TINCTURA DE PĂTLĂGINĂ 309
TINCTURA DE FRUCTE DE SOC 313
TINCTURA DE TĂTĂNEASĂ 318
TINCTURĂ DE UȘTUROI 322
TINCTURA DE VALERIANĂ 327

CAPITOLUL III - ULEIURILE VOLATILE NATURALE 351

ULEIUL VOLATIL DE BUSUIOC 345
ULEIUL VOLATIL DE CIMBRU 347
ULEIUL VOLATIL DE CORIANDRU 350
ULEIUL VOLATIL DE EUCALIPT 352
ULEIUL VOLATIL DE FENICUL 355
ULEIUL VOLATIL DE IENUPĂR 359
ULEIUL VOLATIL DE LĂMÂIE 362
ULEIUL VOLATIL DE LAVANDĂ 366
ULEIUL VOLATIL DE MENTĂ 370
ULEIUL VOLATIL DE PORTOCALE 373

INDEX TERAPEUTIC 377

BIBLIOTECA SFINTEI
MĂNĂSTIRI DRAGOMIRNA
INV. ..... DATA.....